مطبخ جدتي

أكلات مصرية

حلو و حادق

بقلم / ماجدة المهداوي

الطبعة الثانية

إعداد الاكلات
ماجدة المهداوى
إخراج الصور
د. محمد رجب
تصوير
شوفان
تصميم الصفحات
مروة أيوب
ماجده المهداوى
إخراج الكتاب
ID Studio
إسكندرية ٠٣/٥٨٥٢٣٩٧
الناشر
المؤلفة ٠١٢/٣٣٣٠٤٦٤

Email:matbakh_gedety@hotmail.com
رقم الإيداع بدار الكتب
٢٠٠٣/١٥٩٨٠
ترقيم دولى
٩٧٧-١٧-١٠٣٠-٣
توزيع داخلى وخارجى
وكالة الأهرام للتوزيع ت /٠٢/٥٧٥٩٣٨٨



إهداء إلى بناتى الثلاث :

أهدى كتابى لهن ليكون عوناً على إعداد جميع الأكلات التى أحببنها كثيراً من صنع يدى .

ماجده المهداوى

محتويات الكتاب

مقدمة

إعتاد الناس فى مصر على تناول الأكلات السابقة الإعداد (الجاهزة) المنتشره فى الأسواق والوارده إلينا من البلاد المختلفة ، حتى أنهم بدءوا فى إعدادها فى المنازل بدلاً من أكلاتنا المصرية الصميمة والصحية وذلك بالرغم من إحتواء هذه الوجبات على كميات كبيرة من الدهون والنشويات والمواد الضاره (مثل الألوان الصناعية ومكسبات الطعم واللون والروائح الصناعية) بل ومن الزيوت المستخدمة عدة مرات فى إعداد مثل هذه الوجبات مما أدى إلى إنتشار الإصابة بأمراض كثيره وخطيره.

ومع تقدم العلم وإكتشاف فوائد المواد الغذائية المختلفة إتضح لنا قيمة مأكولاتنا المصرية التقليدية من حيث التنوع والفائدة حتى أن الحلويات التى كان الأطفال الصغار يتناولونها مثل العسليه والسمسميه والنوجه والطوفى والبسكويت إلى جانب الدوم والخروب واللب والسودانى والحمص وقصب السكر إتضحت لنا فائدتها الغذائية العاليه بالرغم من إنهم كانوا يتناولونها بالفطره .

ولو أننا لاحظنا جيداً ما نأكل فسوف نتجنب الكثير من الأمراض والتكاليف الباهظة فى العلاج وشراء الأدوية .
وذلك بالبعد عن كل ما هو صناعى والرجوع إلى الطبيعة وإلى أمنا الأرض نأخذ منها .
ولهذا فإنه يجب علينا العوده إلى مأكولاتنا المصريه الصميمة وإعدادها بأنفسنا فى المنازل بحيث نضمن جودتها وذلك إبتداءً من شراء المواد المستخدمة فى صنعها ومراعاة نظافتها بل والتوفير المادى أيضا .

ويمكن تجنب بعض العادات القديمة الخاطئة مثل الإفراط فى استخدام الدهون والسمن بكثره والإستعاضة عنها بإستخدام الزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون والذره وزيت بذره الكتان (الزيت الحار) حتى نضمن صحة وعافية إلى الأبد .

ويعتبر هذا الكتاب بالنسبة لى كتجربة شخصية من حيث الملاحظة وصنع وتناول معظم هذه الأصناف التى يتضمنها الكتاب فى أسرتى الصغيرة .
وأرجو من الله أن أكون قد وفقت فى عملى هذا وأن تكون المحصله النهائية مفيده وذات قيمة لكل من يبحث عن الأكلات المصرية الصميمة .

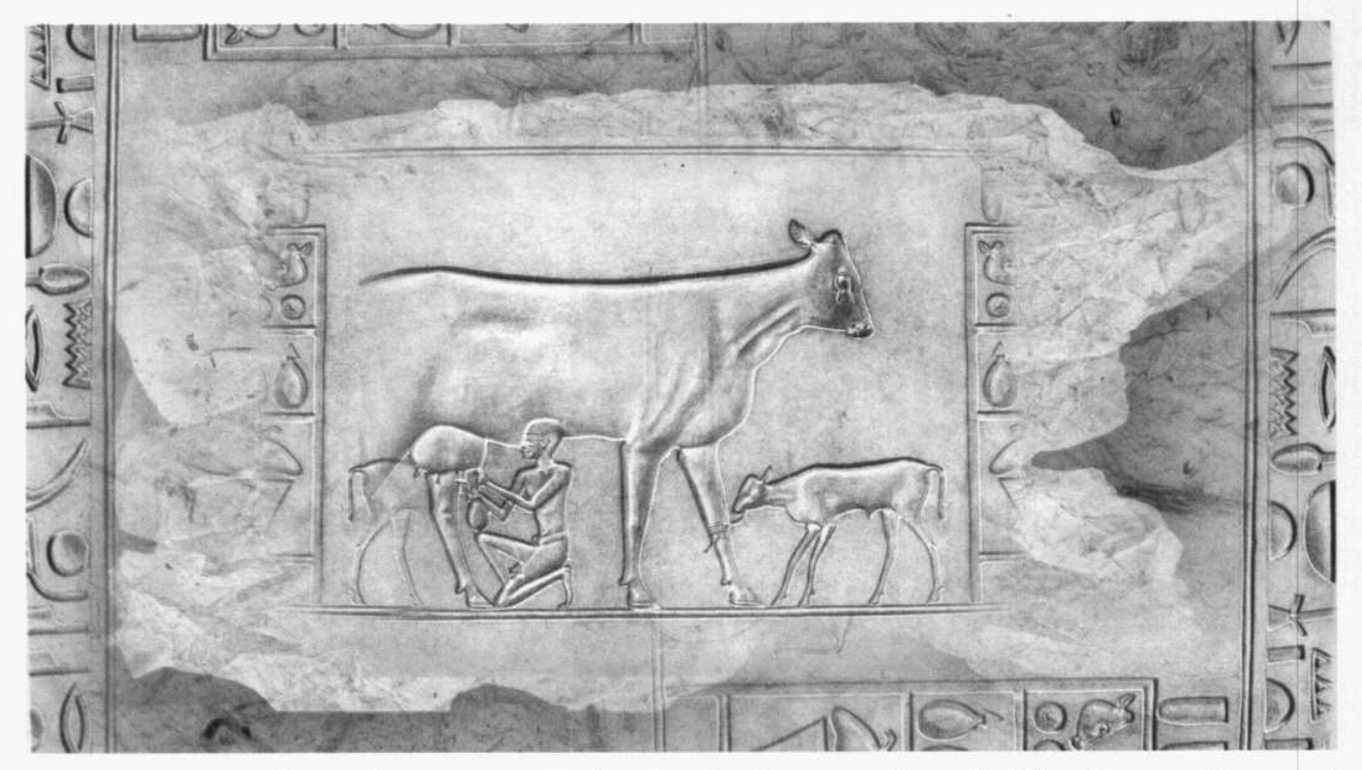
،، والله ولى التوفيق

ماجده المهداوى

نبذة عن المطبخ المصرى فى العصر الفرعونى

يعتبر المطبخ المصرى الآن إمتداداً لما عرفه أجدادنا الفراعنه ، كما تعتبر الخضروات والبقول والحبوب المستخدمة إلى الآن فى مصر إمتداداً لما زرعه أجدادنا الفراعنة .ولقد وصلتنا كثيراً من المعلومات من أوراق البردى توضح الحياة اليومية والزراعة وذكر فيها العديد من الخضروات مثل الملوخيه والخس والملانه(الحمص الأخضر) والشيكوريا والكرنب والبصل الأخضر والثوم والقثاء (القته) والخرشوف والزيتون .
وبالنسبة للحبوب فقد زرعوا الفول والعدس والأرز والشعير والقمح والترمس والحلبه واليانسون والسمسم والبلح والعنب والعرق سوس والجميز وحبة البركة .
كما عرف الفراعنة تربية الحيوانات مثل الجاموس وقطعان الماشية وصيد الغزلان،وإهتموا بتربية الطيور مثل الدواجن والبط والأوز والحمام كما عرفوا صيد الأسماك وحفظها بالتمليح واستخراج الملح من البحار .
كما عرفوا تربية النحل وعصر الحبوب للحصول على الزيوت مثل زيت بذره الكتان (الزيت الحار) واستخدموه لإنارة القناديل وزيت السمسم الذى كان يستخدم فى الطهى ويماثل الزبد أو السمن الآن .
كذلك زيت الخروع وزيت الحنظل ، وكانت الزيوت الرديئة تستخدم للإنارة وتحضير الألوان للرسم على جدران المعابد والمقابر وفى صناعة العطور وأدوات التجميل .
وكان المصرى القديم يهتم بالمطبخ فكانت تخصص له أقصى غرفة من مدخل المنزل الفرعونى وكان يسقف بالأغصان والقش بحيث يحجب الشمس ويسمح بتصريف دخان الطبخ .
وفى أحد آركان المطبخ كان يقام الآتون لخبز العجين وهو ذو درجات لوضع الآنية الفخارية كما كان يليس بالطين من الخارج، وعلى الأرض يوجد هون كبير لجرش الحبوب ، بالإضافة لحوض للعجين مطلى بالجير وملاصق لأحد أطراف المطبخ وفى بعض البيوت كان يوجد كرار (غرفة خزين) عالى له سلم للصعود من داخل المطبخ (وهو ما يعرف الان بالسندره) .
وكان المنزل المصرى حتى بداية القرن العشرين يضم مثل هذه السندره مما يدل على إمتداد الأثر الفرعونى فى المجتمع المصرى وعاداته المختلفة حتى وقت قريب .

وقد عرف قدماء المصريين صناعة الجعه (البيره) حيث كان قدماء المصريون يحتسون الجعه منذ عصر ما قبل الإسرات حيث عثر على أوانى فخار تحتوى على بقايا هذا الشراب ، كما عثر فى كل لوحات القبور على صلاة ودعاء يطلب فيها أن يمون المتوفى بأهم مقومات الحياه فى نظره وهى الخبز والجعه وكانت تسمى (حنكت) .
وكانت الجعة تصنع بنقع الخبز المصنوع من الشعير أو الشعير المحمص بعض الشئ فى الماء لمدة يوم ثم ينشر فى الهواء والشمس حتى يجف ثم ينقع فى الماء ثانياً لمدة ٥ ساعات ويصفى بعدها ثم يوضع فى مكان دافئ حتى يتخمر ، ثم يضاف عليه نقيع بعض الأعشاب المره مثل الترمس حيث لم يكن المصريون قد عرفوا حشيشة الدينار الأصلية .



كما صنع المصريون البوظة أو الخمر الفرعونى وذلك بإحضار ٤ أقداح من القمح الطازج (الأخضر) يبل فى ماجور ماء ويترك لمدة ٢٤ ساعة حتى تطرى حبات القمح وتبدء فى الإنبات .

ثم يفرغ الماء وتترك حبات القمح تتزرع بوضعها فى إناء وتغطى بقطعة قماش نظيفة تبلل من وقت لآخر حتى تصبح لحبات القمح ساق طويله . ثم يفرد القمح المزرع ويترك ليجف تحت أشعة الشمس المباشرة لمدة يومين متتاليين أو أكثر حتى تجف حبة القمح تماماً ، ثم يطحن القمح الجاف النابت ويغربل بالغربال السلك حتى يعزل الرده (النخاله) .

ثم تخمر قطعة خميرة بيره بقليل من الماء الدافئ وبعض الدقيق ويترك حتى صباح اليوم التالى ثم يعجن دقيق القمح المطحون وتضاف إليه الخميره فى طبق عميق من الفخار (ماجور الفخارى) ، وتضاف له كمية من اليانسون والشمر ويمزجان بمغرفة خشبية كبيره ويغطى ويترك ليخمر ويملأ الماجور .

ثم يضاف له كمية من الماء المغلى ويقلب حتى يصير ليناً أقرب ما يكون إلى الماء ويترك ليخمر إلى اليوم التالى مع تغطيته مرة أخرى . وفى نهاية اليوم التالى يصفى الخليط بغربال سلك صغير لعزل اليانسون والشمر ويغطى مرة أخرى ويترك لليوم التالى . وفى اليوم التالى يبدء يشوب المشروب طعم حريف وقد يضاف له سكر أو لا حسب الرغبة ، ويفضل شربه فى نفس اليوم لأنه لو ترك إلى اليوم التالى فسوف يتحول إلى خمر .

ولقد استمرت هذه الطريقة إلى الآن فى صعيد مصر حيث يصنعون البوظة فى المناسبات المختلفة والمرتبطة بنفس مواعيد الأعياد الفرعونية والتى إمتدت إلى التراث من خلال الديانة المسيحية القبطية .

بل أن الفلاحين يعتمدون فى الزراعة حتى الآن على الشهور القبطية المستمدة من التقويم الفرعونى وذلك فى مواعيد بذر الحبوب والحصاد وما إلى ذلك .

ومن هنا يبدو التأثير الفرعونى الممتد إلينا وإلى الآن حتى فى مناسبات خاصة نحتفل بها مثل عيد شم النسيم وما نتناوله فيه مما يدل على التأثير الفرعونى فى العديد من المجالات ومن أهمها الحياة اليومية .

الموازين فى مصر القديمة

استخدمت مصر مكاييل وموازين خاصة بها منذ القدم ولقد استمر العمل بمثل هذه الموازين حتى خمسينات القرن العشرين فنجد :

الأقة = ٤٠٠ درهم

(١٢٥٠ جرام تقريباً)

الأوقية = ١٢ درهم

(٤٠ جرام تقريباً)

الرطل = ١٤٤ درهم

(٤٥٠ جرام تقريباً)

الدرهم = ٣,٢٥ جرام تقريباً

كما استخدمت مكاييل خاصة بالحبوب مثال المكاييل التالية :

كيلة القمح = ١٠ أقات

القدح = نصف كيله = ٥ أقات قمح

الرُبعة = ربع الكيلة = ٢,٥ أقة قمح

ولقد إختلفت الموازين حسب نوع الغلال التى يجرى كيلها بالمكيال السابق فكيلة القمح تختلف فى وزنها عن كيلة العدس وهكذا .

ومنذ أواخر الخمسينات من القرن العشرين استخدمت مصر الموازين الفرنسية وهى كالتالى :

الكيلو جـــــرام = ١٠٠٠ جرام

النصف كيلو جرام = ٥٠٠ جرام

الربع كيلو جـــرام = ٢٥٠ جرام

المكاييل والموازين المستخدمة فى الكتاب

إستخدم الكتاب الميزان بالكيلو جرام وإستعاض عن استخدام الميزان بالمكاييل عن طريق الكوب أو الملعقة فى بعض الأحيان .

ويراعى عند استخدام الملعقة أو الكوب والفنجان فى المكيال أن يمسح السطح بسكين حتى نتخلص من أى زيادة فى الوزن .

ولحساب السوائل يستخدم اللتر وهى يساوى ١٠٠٠ سم٣ (ألف سنتميتر مكعب) .

- كوب كبير دقيق = ١٢٠ جرام
- كوب كبير أرز = ٢٢٥ جرام
- كوب كبير زبد = ٢٠٠ جرام
- كوب كبير سمن أو زيت = ٢٢٥ جرام
- كوب كبير سكر = ٢٠٠ جرام
- لتر ماء = ٤ أكواب كبيره
- ١ كيلو أرز = ٤ أكواب كبيره
- ١ كيلو زبد = ٥ أكواب كبيره
- ١ لتر زيت = ٤ أكواب كبيره
- ١ كيلو سكر = ٥ أكواب كبيره
- ملعقة شاى = ٥ جرام
- ملعقة كبيره = ١٥ جرام

أما بالنسبة لدرجات حرارة الفرن فهى كالتالى :

		مفتاح الفرن
فـرن دافىء	١٢٠° مئوية	١
فرن هادىء	١٥٠° مئوية	٢
متوسط الحرارة	١٦٠° مئوية	٣
درجة حرارة معتدلة	١٨٠° مئوية - ١٩٠° مئوية	٤
فرن ساخن	٢٠٠° مئوية - ٢١٠° مئوية	٥
فرن حار	٢٢٠° مئوية - ٢٣٠° مئوية	٦
فرن حار جداً	٢٤٠° مئوية - ٢٥٠° مئوية	٧

السعرات الحرارية

تعريف السعر الحرارى (كالورى - Calorie)

١ ـ السعر الصغير :

وهو عبارة عن مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة واحد جرام من الماء درجة واحدة مئوية .

٢ ـ السعر الكبير :

وهو عبارة عن درجة الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة ١ كيلو جرام وهو يساوى ١٠٠٠ سعر صغير . أى أن الكيلو جرام سعر (كالورى) هو وحدة قياس الحرارة والنشاط التى تعطيها المواد الغذائية .

وتختلف الأطعمة فى قيمتها السعرية حسب تركيبها وما تحتويه من مواد غذائية ، كما تختلف القيمة السعرية للأطعمة عند إحتراقها داخل الجسم بمعنى أنه يوجد هناك فرق بين ما يعطيه الجرام الواحد من العنصر الغذائى عند إحتراقه خارج الجسم وبين ما يمد به الجسم فعلا من السعرات الحرارية وذلك لأن الطعام الذى نتناوله لا يهضم كله والجزء الذى تمتصه الأمعاء إلى الدوره الدموية لا يحترق كله فى الجسم إحتراقاً كاملاً .

فمثلاً عند احتراق المواد النشوية خارج الجسم يعطى الجرام الواحد منها ٤,١ سعر حرارى ، بينما تعطى عند الإحتراق الكامل فى الجسم ٤ سعرات حرارية فقط .

كذلك بالنسبة للدهون والمواد الزلاليه وجُد أن الجرام من الدهنيات يعطى ٩ سعرات حرارية أما المواد الزلالية والبروتينات فتعطى ٤ سعرات حرارية فقط .

ومن المعروف أن المواد الغذائية لا تستعمل كلها فى توليد الطاقة والحرارة اللازمة للجسم حيث أن المواد الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية فقط هى التى يؤكسدها الجسم لتوليد الطاقة والحرارة .

ولحساب كمية السعرات الحرارية اللازمة فى اليوم الواحد حسب احتياج الأجسام المختلفة فهى كالتالى :

بالنسبة للأطفال من سن ٤ ـ ٦ سنوات يحتاج إلى ١٧٠٠ سعر حرارى يومياً

طفـــل	من سن ٦ ـ ١٢ سنه يحتاج إلى ٢٥٠٠ سعر حرارى يومياً
طـالب	من سن ١٢ ـ ١٥ سنه يحتاج إلى ٣٥٠٠ سعر حرارى يومياً
فتـــاة	من سن ١٥ ـ ١٨ سنه تحتاج إلى ٢٤٠٠ سعر حرارى يومياً
فتـــى	من سن ١٥ ـ ١٨ سنه يحتاج إلى ٢٦٠٠ سعر حرارى يومياً
الرجل	يحتاج إلي ٢٨٠٠ سعر حرارى يومياً
المرأة	تحتاج إلي ٢٢٠٠ سعر حرارى يومياً
إمراة حامل	تحتاج إلى ٢٨٠٠ سعر حرارى يومياً

وهذه أمثلة للسعرات الحرارية لبعض المواد المستخدمة فى الكتاب حتى يسهل علينا الرجوع إليها وحساب كمية السعرات الحرارية التى تحتوى عليها الوجبات المقدمة :

كوب دقيق	(١٢٠ جم)	=	٤٤٤ سعر حرارى
كوب أرز	(٢٢٥ جم)	=	٨٢٨ سعر حرارى
كوب زبـــــــد	(٢٠٠ جم)	=	١٥٠٦ سعر حرارى
كوب سمن أو زيـت	(٢٢٥ جم)	=	١٦٨٧ سعر حرارى
كوب سكر	(٢٠٠ جم)	=	٨٠٠ سعر حرارى
ملعقة صغيره سكر	(٥ جم)	=	٢٠ سعر حرارى
ملعقة كبيـره سكر	(١٥ جم)	=	٦٠ سعر حرارى



دولاب الخزين



يشتمل على المواد الغذائية التى لابد وأن تكون متوفره بشكل اساسى فى المنزل مما يساعد على سهولة إعداد العديد من الأكلات المتنوعة ، ويمكن شراء هذه المواد مرة واحدة كل شهر تقريباً، ولحفظ هذه المواد لابد من حفظها فى برطمانات زجاجية أو علب محكمة الغطاء بحيث يسهل وضعها على الرفوف أو فى الدولاب لسهولة الحصول عليها ، ومن المستحب وضعها فى مكان ثابت وبشكل واضح ويمكن كتابة اسم الصنف عليها ، ويمكن وضع كل الأشياء المتشابهة فى رف واحد أو ضلفة دولاب مخصصة لذلك .

ويجب الاحتفاظ بكميات متوسطة من الأصناف المختلفة حتى لا نضطر للاحتفاظ بها لمدة طويلة مما يعرضها للتلف . وفى حالة شراء أى كمية جديدة من الأصناف المخزونه لدينا فإنه يجب استخدام المتبقى من هذا الصنف أولاً ثم نبدء فى استخدام الكمية الجديدة .

مكونات دولاب الخزين

١ـ البقول

الأرز : وفى العادة يستخدم المطبخ المصرى الأرز المصرى الشهير فى عمل كل أصناف الأرز المطبوخ أو المحاشى أو حتى عمل الحلويات ، فهو نوع جيد ومميز الطعم ولا يحتاج إلى إضافة أى كمية ماء إضافية أثناء الطهى حيث أننا يجب استخدام كمية ماء مماثلة لكمية الأرز المستخدمة فقط .

وفى حالة الإحتفاظ بالأرز لمدة تزيد عن الستة أشهر فإنه يفضل إضافة ١/٤ كوب ملح خشن لكل ٥ كيلو أرز وذلك للحفاظ عليه من الحشرات مثل السوس والدود .

عدس بجبة : وهو عبارة عن العدس الأصفر كاملاً بقشرته الخارجية ، وهو مفيد ويستخدم مطبوخاً أو مع الأرز والمكرونة (مجدره) أو حتى كنوع من السلطة .

عدس أصفر : ويمكن عمل العديد من الأصناف منه إبتداءاً من الحساء حتى الوجبات المتكاملة .

الفول : ويمكن الإحتفاظ بالفول بشكله الصحيح أو مدشوش ويمكن إستخدامه فى صنع العديد من الأطباق الرئيسية . أو تدميسه فى المنزل أو حتى نقعه فى الماء لمدة ٢٤ ساعة ثم يصفى ويغطى بقطعة قماش مبللة بالماء حتى نحصل على الفول النابت لإستخدامه فى عمل وصفات لذيذه ومفيده يمكن تناولها يومياً .

فاصوليا بيضاء : تستخدم مطبوخه مع اللحم أو بدونه أو كسلطة .

لوبيا بعين سوداء : وهى تستخدم مثل الفاصوليا البيضاء ولكن تختلف فى الطعم فقط .

فريك : وهو عبارة عن القمح الكامل الأخضر مجروش ومغلى ثم مجفف فى الشمس المباشرة وهو يستخدم فى العديد من الأكلات .

غله : وهى القمح الكامل بدون تكسير وتستخدم فى صنع البليله والعاشوراء .

حمص ناشف : وهو عبارة عن الحمص المقشور ومجفف ، ويضاف إلى العديد من الأكلات ولابد أن ينقع فى الماء قبل استعماله .

حمص شامى : وهو نوع آخر من الحمص الكامل المجفف كبير الحجم ، ويدخل فى العديد من الأصناف بدلاً من الحمص العادى ولكنه يحتاج إلى نقع لمدة طويلة تصل إلى ٨ ساعات ثم الغلى قبل الإستعمال ولذلك يفضل إعداده من اليوم السابق على إعداد الوجبات الداخل فى عملها .

دقيق القمح : ووجود الدقيق الأبيض فى المنزل أساسى حيث أنه يمكن صنع العديد من الأصناف منه ولا يمكن الاستغناء عنه فى إعداد الوجبات المختلفة .

الرده : وهى عبارة عن قشور القمح بعد طحنه وفصلها عن الدقيق وهى مفيده جداً وتحتوى على فيتامين (ب) بكثره . ولذلك يمكن استخدامها أثناء عمل الخبز أو لشوى السمك .

دقيق الذره : وهو عبارة عن الذره الأبيض مطحوناً ويدخل دقيق الذره فى صناعة الخبز فى بعض الأحيان ، وتصنع منه كيكة دقيق الذره .

مكرونه : ويمكن الإحتفاظ بأنواع مختلفة من المكرونه ولكن بكميات قليله ، ويفضل شرائها معبأة فى أكياس مغلقة ومن أنواعها الاسباجتى والشعريه ولسان العصفور وترس الساقيه (تستخدم فى الحساء)

ومكرونة أقلام وتستخدم فى عمل مكرونة بالبشاميل . وكذلك عقل صغيره بمقاسات مختلفة .

سميط مطحون ناعم : ويستخدم لعمل الهريسه وحلاوة الدقيق ويدخل فى حشو المعموله .

٢ ـ الخضـروات الجـافـة

بصل : وهو لا يمكن الاستغناء عنه فى عمل معظم الأكلات تقريباً ويفضل شراء البصل القديم ذو القشرة الحمراء حيث يكون جافاً ويعيش لفترة طويله دون أن يتعرض للتلف ويحتفظ به بوضعه فى ربطات كبيرة ويّعلق من عنقه فى مكان مشمس (بلكونه مثلاً) .

ثــوم : وهو مثل البصل ويدخل فى كثير من الأكلات ، ويفضل استخدام الثمره الجافة ذات الفصوص الكبيره ليسهل تقشيرها . ولسهولة نزع القشره الخارجية تنقع فصوص الثوم فى الماء البارد قبل الإستخدام لمدة ٥ دقائق ، ويحتفظ به على شكل ربطات تعلق فى الهواء الطلق والشمس .

بطاطس : وهى من الخضروات الجذرية التى تعيش لمدة طويلة دون تلف ويمكن عمل العديد من الأصناف منها أو تقدم محمره بجانب الأكلات المختلفة .

البهارات والتوابل : ويفضل شرائها صحيحة بدون طحن على أن تحمص وتطحن مباشراً قبل الإستخدام أو تطحن بكميات صغيرة نحتفظ بها فى برطمانات محكمة الغلق وتستخدم أولاً بأول وذلك حتى تظل محتفظة برائحتها ونكهتها المميزه .

ملـــــــح : ويوجد منه عدة أنواع فالملح الناعم للسفره أما الخشن فيستخدم للطبخ والتمليح ، كذلك هناك أنواع يضاف إليها مادة اليود وهناك ملح خفيف (لايت) لمرضى القلب وضغط الدم المرتفع . ويحتاج الشخص البالغ حوالى ٦ جرامات من الملح فى اليوم .

مــواد دهنيـــة : ويفضل شراء السمن البقرى أو الجاموسى والإبتعاد عن المسلى الصناعى حيث أنه ضار بالصحة لإحتوائه على كوليسترول ودهون مشبعه تؤدى إلى إنسداد شرايين الجسم .

زيت ذره أو عباد الشمس : للإستخدام بشكل مباشر على السلطات أو بإضافته مع السمن فى عمل الأكلات .

زيت بذرة القطن : ويستخدم لأغراض القلى والتحمير .

زيت الزيتون : ويستخدم مثل زيت الذره .

زيت بذر الكتان : (الزيت الحار) وهو مفيد جداً ولكنه يكون عرضه للتلف السريع وكذلك لابد من استخدامه بشكل فورى وعدم الإحتفاظ بكميات كبيرة منه .**خل أبيض :** وهو عباره عن خل قصب السكر بتركيز ٥٪ ويستخدم لتتبيل السلطة وعمل الأكلات المختلفة وخصوصاً مع الأسماك .

٣ ـ مواد أساسية لصنع المشروبات والحلويات

سـكر أبيض

شاى أسود : معبأ فى أكياس جاهزة للإستخدام بوضعها فى الماء الساخن . أو على شكل مسحوق ناعم



أو خرز لعمل الشاى الكشرى والمغلى .

شاى أخضر : وهو على شكل مسحوق خشن يغلى أو ينقع فى الماء الساخن ويفضل تناوله بعد الأكلات الدسمة لكونه يساعد على الهضم وهو مفيد للمعدة ويحتوى على مواد مضادة للأكسدة تزيد ثلاث أضعاف عن الشاى الأسود .

نعناع جاف : ويدخل فى صنع بعض الأكلات كما يضاف على السلطات والشاى أيضاً بل ويستخدم كمشروب ساخن .

لبن مجفف (بودرة) : وهو عبارة عن لبن كامل الدسم مجفف ويضاف إليه الماء بنسبة ١ : ٣ للحصول على لبن معقم ومبستر .

سمسم أحمر وأبيـض

حبـــة البركـــــة

بيكربونات الصوديوم

خميره بيره جـــافة

بيــــكنج بـــــودر

فانيليا عجوة منزوعة النوى

مكسرات (جوز - لوز - بندق) : وتحفظ فى الثلاجة أو الديب فريزر وذلك لتعرضها للتلف السريع فى حالة تركها فى درجة حرارة عالية .

زبيب - جوز هند مبشور

قراصيــة - مشمشيــــة

مقدار من الشـــراب السكرى المستخــدم فى الحلويات الشرقية .

عســـل أســـود

نشا ناعم أو خشن

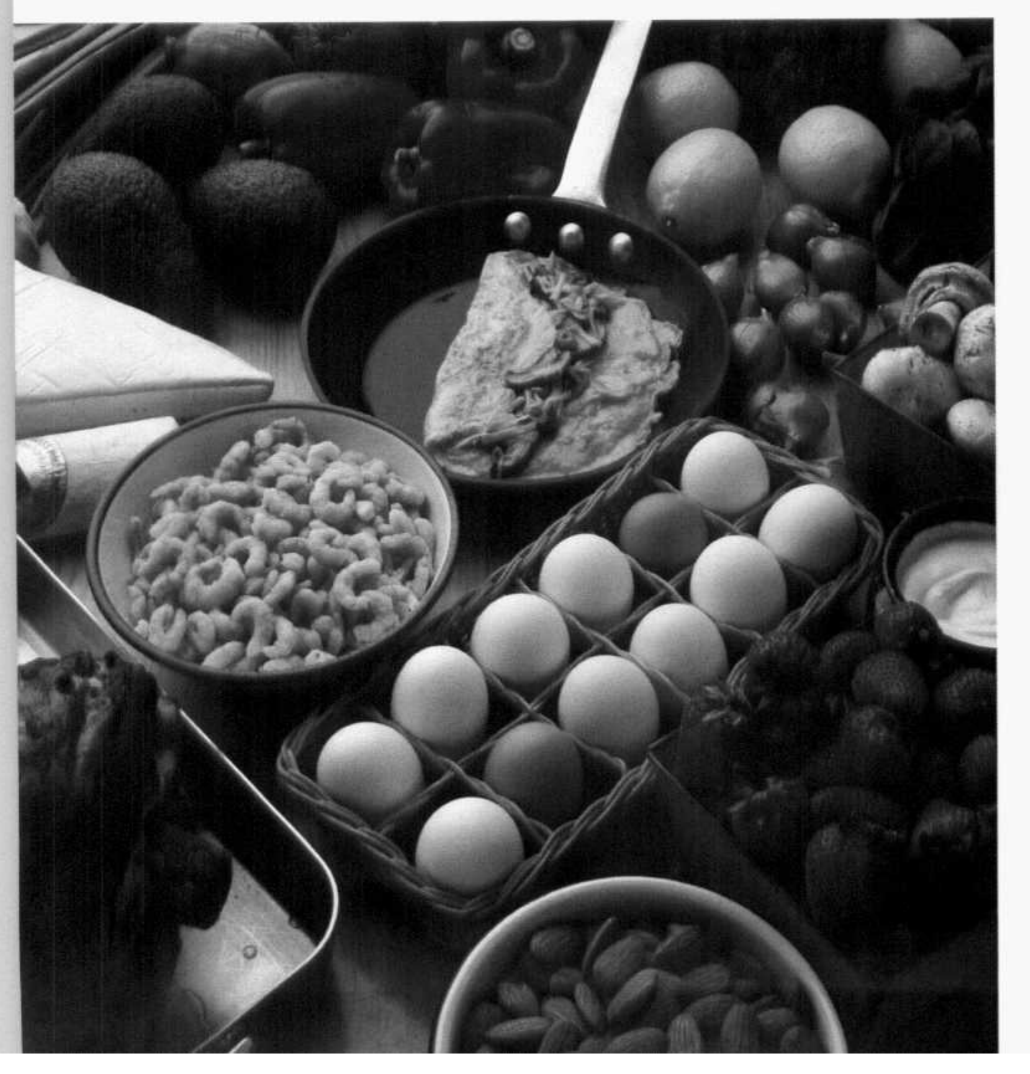
طحينة بيضاء

٤ - أصناف تحفظ فى الثلاجة :

وهى الأشياء سريعة التلف فى درجة حرارة الجو العادية (٢٥ مئوية فى المتوسط) ولذلك نحفظها فى الثلاجة فى درجة حرارة (٤° مئوية) مثل :

الجبن - البيض - الخضروات الطازجة - الفاكهة - اللبن الطازج - الكريمة - القشدة - الزبادى - البهريز المستخدم فى الطبخ وعمل الحساء .

أما بالنسبة للأشياء سريعة التلف مثل اللحوم والدجاج فتحفظ فى الفريزر وتكون درجة برودته (٢٠ تحت الصفر) . وبالنسبة للأسماك فيفضل شرائها طازجة أولاً بأول . أما عند حفظها فى الفريزر فلابد ألا تترك لمدة تزيد عن الأسبوع ، حتى لا تفقد خواصها وفوائدها .







يضم المطبخ المصرى أنواعاً عديدة من التوابل والتى تستخدم فى معظم الوصفات تقريباً بشكل متنوع .

وتضاف التوابل إلى الطعام كفاتح للشهية ولإكساب الطعام الرائحة والطعم المميز ولتساعد على الهضم .

كما تعتبر التوابل كصيدلية فى متناول اليد للحصول على الصحة والعافية حيث تشتمل على فوائد طبية عديدة بجانب وظائفها السابقه . وسوف نذكر بعض الفوائد الصحية بجانب كل نوع حتى يمكن الاستفادة منه فى الاستشفاء السريع والمأمون بدون أعراض جانبيه .

الفلفل الأسود : Piper*

وهو عبارة عن حبات مستديره لها قشرة سوداء وذو مذاق حريف ويطحن ناعماً بقشره أو يقشر ويطحن فنحصل على الفلفل الأبيض .

الفلفل الأحمر (شطة حريفة) **:** Capsium Annuum

وهو ثمره لها طعم حريف خاص يحرق اللسان ويحتوى على فيتامين (ج) وزيوت طياره . ويستخدم مسحوقه لفتح الشهية وتنشيط الإفرازات المعدية . ويستخدم كذلك فى عمل مراهم لعلاج الروماتيزم وإلتهاب المفاصل .

الكمـــــــون : Cuminum Gyminum L

وقد عرف الكمون فى مصر منذ القدماء وهو عبارة عن حبات صغيرة مستطيلة ذات طعم حار ومر . ويستخدم كاملاً أو مطحوناً . ويستخدم فى تتبيل الأسماك بشكل أساسى . ويعتبر الكمون طارد للغازات ويزيد من الإفرازات الهاضمة كما يفيد فى حالات الحموضه والمغص والإنتفاخ .

الكسبره (كزبره) : Coriandrum Sativum

وهى عبارة عن حبات مستديره صفراء اللون ذات طعم مميز .

وتدخل فى العديد من الوصفات والأكلات المصرية وأهمها الملوخية الخضراء . وتساعد على زيادة الإفرازات الهضمية وتمتص الغازات المعويه ومضاده للتقلصات وفاتحة للشهية .

الكراويـة : Carum Caruni

عبارة عن حبات مستطيلة الشكل ذات طعم مميز وتدخل فى عمل الوصفات العديدة سواء حادقة أو فى البهارات التى توضع على كحك العيد لما لها من فوائد عديده فى تنشيط الجهاز الهضمى وطرد الغازات . كما تفيد فى حالات البرد وتدر لبن المرضعات وتسكن آلام الرحم عقب الولادة .

الشمر : Foeniculum Vulgare

وهو عبارة عن حبوب جافة مستطيلة تحتوى على زيوت طياره تعطيه طعمه المميز ويدخل فى عمل الكثير من الوصفات وخصوصاً البسكويت . ويفيد الشمر فى حالات السعال والربو وعسر النفس .

وهو مفيد للمعدة ويفتت حصى المثانه كما يعتبر مقاوماً للبكتيريا الضاره فى الأطعمة .

اليانسون: Pimpinella Anisum

وهو عبارة عن بذور جافه ذات طعم حريف مر ويدخل فى العديد من الحلويات والبسكوتات مما يعطيها طعماً ورائحةً مميزين ، ويعتبر اليانسون مضاداً للتقلص والمغص ويقلل من السعال وفاتحاً للشهية .

القـرفـة : Cinnamomum Zeylanicum

وتوجد القرفه على شكل مسحوق أو عيدان وتستخدم فى العديد من الأكلات وفى تتبيل العديد من المأكولات وفى عمل البسكوتات والحلويات نظراً لرائحتها المميزه والواضحة وهى منشطة للأمعاء وطاردة للغازات وتفيد فى عسر الهضم وفى حالات فقد الشهية .

الزنجبيل : Zingiber Officinale

ويكون على شكل مسحوق لونه أصفر فاتح وهو ذو طعم لاذع ورائحة نفاذه مميزه ويستخدم منفرداً أو مع مسحوق القرفه فى تتبيل الأكلات المختلفة بالإضافة إلى صنع الحلويات والبسكوتات .

* الإســم اللاتينــى للتوابـــل



ويستعمل كملطف ومطيب للنكهة ومهدئ للمعدة ومسكن للمغص وهاضم وطارد للغازات وكمنشط جنسى ويكثر المنى ويقدم فى الشتاء كشراب ليساعد على الدفئ .

ملحوظة : يوجد الآن فى الأسواق زنجبيل طازج على شكل جذور النبات .

القرنفل : Caryophyllus Aromaticus

وهو عبارة عن براعم زهريه تشبه المسمار سوداء اللون وتحتوى على زيت عطرى له فوائد عديدة وهو ذو رائحة نفاذه ومميزه ويستخدم فى تتبيل اللحوم وفى الحلويات كذلك . وزيت القرنفل مسكن ومطهر ويسكن آلام الأسنان واللثه ويساعد على الهضم وطارد للغازات .

جوزة الطيب : Myristica Fragrans

وهو عبارة عن نبات حريف عطرى تستعمل بذوره التى تتميز بشكل كروى أو بيضاوى وسطحها به تعرجات ولونها بنى يشبه لون القرفه . وتدخل جوزة الطيب فى العديد من الأكلات وفى تتبيل اللحوم والدجاج وتدخل مع العديد من التوابل الأخرى فى البهار المستخدم مع اللحوم والأسماك .

وتعتبر جوزة الطيب من المواد المنشطة وطارده لرياح المعده وتستخدم لعلاج الروماتيزم وكمنشط جنسى . ويجب عدم الإسراف فى تناولها حيث أن كمية تعادل ثمرتين تكفى لقتل الإنسان كما يؤدى الإفراط فى استخدامها إلى حالات الهياج والغثيان والهلوسة .

مستكة : Pistacia Lentiscus

وهى عبارة عن حبات صفراء شفافة ونحصل عليها من لحاء الشجرة وتستعمل فى إضافة رائحة طيبة على اللحم والدجاج وتمنع الزفارة وتستخدم بشكل أساسى فى عمل الحساء . وهى مفيدة فى حالات البلغم وتنقى القصبة الهوائية ولقروح الأمعاء وتسكن المغص وآلام اللثة .

حبهان: Elettaria Grandomoum

وعرف عند قدماء المصريين باسم الـ (هال) ومنها جاءت التسمية العربية حب الهال أو الحبهان . وهى عبارة عن حبوب خضراء كبيرة الحجم وتحتوى على كورات صغيرة سوداء وتضاف ثماره إلى الطعام لتكسبها نكهة طيبة وتجرش مع البن لعمل القهوة العربى . ويعتبر الحبهان مهضماً وطارداً للغازات ومنبهاً .

ورق اللاورا (الغار) : Laurus Nobilis

وهو عبارة عن أوراق شجرة كبيرة وهى أوراق ملساء براقه ذات طعم مُر وطيبة الرائحة وهى تضاف إلى البهارات المختلفة كما يستخدم فى عمل الحساء لإضفاء رائحة طيبة عليه . ويعتبر ورق اللاورا من النباتات المقويه للمعده وتساعد على التخلص من الغازات . وهو مفيد علاج بعض الأمراض الصدرية .

حبة البركة : Nigella Sativa

وهى عبارة عن حبوب سوداء رفيعة ذات رائحة مميزه عند طحنها وقد عرفت منذ عهد الفراعنة كما ذكرت فى الكثير من وصفاتهم الطبية على أوراق البردى لعلاج أمراض الصدر والكحة والشيخوخة . وكذلك فى علاج إنتفاخ ورطوبة المعده . وتسحق حبة البركة وتخلط بالعسل (المفتقه) وتفيد فى إذابة حصاه



١- حبهان
٢- قرنفل
٣- فلفل إسود
٤- كسبرة
٥- فلفل قرنقوطى
٦- مستكة
٧- زعتر
٨- قرفة + قرفة عود
٩- جنزبيل
١٠- شطة
١١- ورق لورا
١٢- حبة البركة
١٣- شمر
١٤- بهار
١٥ - حصان لبان
١٦- جوزة الطيب
١٧- ينسون
١٨- كركم

الكليتين والمثانة وتدر البول واللبن .

البهـــار:

وهو عبارة عن خليط من عدة توابل مثل : الفلفل الأسود الحصى وجوزة الطيب والكمون وقرفة عود وقرنفل وورق اللاورا وذر ورد وتطحن بكميات صغيره وتستخدم مباشراً حتى تظل محتفظة بنكهتها . ويستخدم البهار فى تتبيل اللحوم والأسماك والدجاج .

حصا لبان : **Rosmarianus Officinalis**

وهو على شكل مسحوق جاف لأوراق النبات وتكون على شكل أعواد صغيره . ولها رائحة تشبه رائحة الكافور . وتدخل فى تتبيل الأسماك واللحوم بشكل عام لإكسابها طعماً مميزاً ورائحةً ذكية . وتدخل كذلك فى حفظ بعض المواد الغذائية التى تخزن لفترة طويلة لقدرتها على قتل البكتريا والفطريات . وتفيد فى إدار الصفراء ورفع ضغط الدم المنخفض وتحسن الدورة الدموية .

كـركـم : **Safranum**

وهو عبارة عن مسحوق أصفر اللون قوى الطعم ولاذع ويكفى القليل منه لتلوين وإعطاء المذاق المميز لأى صنف يستخدم فيه كما يستخدم فى عمل أصناف مميزه من الأرز واللحوم .

ويفيد الكركم فى الحد من تكوين الأورام فى جسم الإنسان وإنقسام الخلايا السرطانية وفى حالات الألم والتقلصات .

الزعتـــر : **Thymus Vulgaris**

ويعتبر الزعتر من النباتات الهاضمة للطعام الغليظ وفى العادة يضاف إلى اللحوم مع الخل أو الليمون فيلطف اللحوم الغليظه . وهو طارد للرياح ومدر للبول وينقى المعدة والكبد والصدر ومضاد للمغص لكونه يحتوى على زيت الزعتر العطرى الطيار ،كما يستخدم الزعتر فى تتبيل أطباق الأسماك كما يخلط مع الملح والكمون وبعض التوابل الأخرى فى عمل (دُقة الزعتر) الفاتحة للشهية .

الأعشـاب و الخضـرة



تضفى الأعشاب المختلفة العديد من الفوائد والتنوع على الوصفات المستخدمة بها حيث يتميز كل منها بطعم ورائحة مميزان لها . ويمكن إضافة أكثر من عشب فى الوصفة الواحدة والمزج بينهما لنحصل على النكهة المميزه للصنف الذى نعده .

ويفضل استخدام الأعشاب الطازجة أولاً بأول ولا يحتفظ بها لمدة طويلة حتى لا تفقد قيمتها الغذائية .

ويمكننا الحصول على الأعشاب الطازجة بشكل مستمر طوال العام وهى متوفره وبسعر رخيص .

وإضافتها على معظم الوصفات للتجميل أحياناً ولزيادة فائدتها الغذائية فى معظم الأحيان .

ويكفى إضافة حفنه من البقدونس المقطع إلى أصناف الحساء مثلاً حتى نحصل على حساء ذو شكل وطعم وفائدة مميزه .

البقـدونـس : **Peterselinum Crispum**

ويعتبر البقدونس ذو أهمية غذائية كبيره وذلك لإحتوائه على بعض الأملاح المعدنيه الهامة مثل الحديد والكالسيوم والماغنسيوم وكذلك فيتامين (أ) . ويعتبر كذلك من أغنى الأعشاب إحتواءاً على فيتامين (ج) حيث تفوق كميته فى كل ١٠٠ جم على ما يحتويه ١٠٠ جم من البرتقال، حيث يحتوى على ٢٤٠ مجم من فيتامين (ج) فى اليوم الأول فقط وتقل فى اليوم الثانى إلى ٣٠ مجم فقط .

ويساعد على الهضم ومضاد للإنتفاخ ومدراً لطيفاً للبول .

نعنـاع : **Manthanx Pipertia**

ويعتبر النعناع من أكثر الأعشاب إستخداماً نظراً لرائحته وطعمه المميز ويمكن إضافته إلى العديد من الوصفات، كما يساعد على الهضم وإفراز الصفراء ويزيل الغازات والمغص المعوى ومضاد للإنتفاخ . ويمكن إضافته إلى الشاى أو يصنع منه شراباً بارداً أو ساخناً .

الشبت : **Anethum Graviolens**

وهو من النباتات العشبية وعرف فى مصر منذ القدم . ويمتاز برائحته النفاذه ويحتوى على مواد مطهرة ومضاده للتقلصات وتسكين آلام المعدة . ويعتبر مدراً جيداً للبن المرضعات .

كسبره خضراء : **Coriandrum Sativum**

وهى عشبه خضراء ذات أوراق تشبه البقدونس ولكن حجمها أكبر وأطرافها مشرشره . ولها طعماً مميزاً وتستخدم فى عمل تقلية القلقاس وفى خضرة المحشى وتوضع على الحساء وهى تعتبر مضاده للغازات المعوية ومضادة للتقلصات وفاتحة للشهية .

سـلق : **Beta Vulgaris**

وهو ذو أوراق خضراء عريضة وساق غليظة ومجوفة . ويستخدم فى عمل العديد من الأصناف مثل القلقاس والفوليه حيث يحتوى على نسبة عالية من فيتامينات (أ) و (ج) وأملاح معدنية أهمها الحديد بالإضافة إلى المواد الملينه .

ويعتبر السلق مضاداً لتقلصات القولون ويمنع تكوين الغازات فى المعدة والأمعاء ومنبأ للأمعاء .

كرفـس : **Alpum Graveolens**

وقد عُرف منذ عهد الفراعنه لفوائده الكثيره ولكونه يزيد من الشهوة الجنسية وكمدراً للبول وملطفاً للحمى ولداء الأسقربوط ولمرضى الإنهيار العصبى . ويستعمل كفاتح للشهية ولاضطرابات الكلى وإضطرابات الهضم ولإزالة السمنه المفرطة .

ويستخدم فى عمل الحساء وفى طاجن الأسماك .

بصـل أخضـر : **Alium Cepa,L.**

وهو عبارة عن رؤوس البصل ولها فروعاً رفيعة وطويله ويؤكل كلاً من الرؤوس والفروع . وقد عُرف البصل منذ عصر الفراعنة وذكر هيرودت أن المصريين استخدموا البصل منذ العصور الأولى وهو يشكل مع العدس الغذاء الرئيسى للعمال الذين شيدو الأهرام وأنه كان الغذاء الرئيسى للفلاح المصرى منذ عصر الفراعنه وإلى الآن



١- خس
٢- كسبرة خضراء
٣- سلق
٤- شبت
٥- بقدونس
٦- بنجر
٧- فجل أبيض
٨- لفت
٩- كرفس
١٠- فجل أحمر
١١- نعناع

فيؤكل مع الخبز والجبن أو المش. وفائدة البصل أنه فاتحاً للشهية ومطهراً وقاتلاً للجراثيم ومسيلاً للصفراء ومخفضاً لضغط الدم وطارداً للبلغم وللديدان المعوية والبول السكرى والضعف الجنسى والربو ويساعد على النوم .

كُرات : Leac

وهو شبيه بفروع البصل الأخضر دون الرؤوس البيضاء ويستخدم فى العديد من الأكلات وخصوصاً مع الأسماك ويدخل فى خلطة الطعمية . وفوائده تماثل فوائد البصل .

الخس : Lactuca Sativa L.

وعُرف عند قدماء المصريين كرمز لإله الإخصاب فهو يحتوى على فيتامين (أ) و (هـ) اللذان لهما فوائداً عديدة فى الناحية الجنسية وتهدئة الأعصاب والعقم والأرق والكبد .وهو مدر للبول وملين طبيعى ولعلاج تصلب الشرايين والعقم عند الذكور .

ملانه (الحمص الأخضر) :Cicer Arietiunm

وقد عرفت الملانه فى مصر منذ عصر الفراعنه ، وهى تؤكل فى حالتها الخضراء أو تؤكل حبوبها بعد أن تجف (الحمص البلدى) . وتحتوى على الكالسيوم والفسفور كما تحتوى على نسبة قليلة من حمض الأوكساليك. وتعتبر مدره للبول وتزيد من الشهوة الجنسية والمنى .

الشيكوريا(السريس) : Cichorium Intybus

وقد عرفت فى مصر منذ أيام الفراعنة وكانوا يطلقون عليها صديق الكبد . كما استخدمها اليونانيون فى حالات التسمم وإرهاق العين . وهى مفيده للكبد والصفراء والإلتهابات وأمراض الحساسية .

الفجل : Armorocia Lapathifolia

ويعتبر الفجل من أفضل الخضروات الورقية من حيث وجود المواد الكيماوية التى تعطى الطعم اللاذع والرائحة المميزه والتى تساعد على عدم نمو الجراثيم فى الفم والوقاية من جلطات القلب وتسوس الاسنان والحصوات المرارية .

وهو غنى بعنصر اليود وفيتامين (أ) والكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم. ولقد إعتاد الناس فى مصر على أكله مع الجبن ومع القلقاس بشكل خاص .



الأوانى ومعدات الطبخ

استخدم المصريون القدماء الأوانى الفخارية فى طهى طعامهم وإلى الآن تستخدم هذه الآنية (البرمات) بحالتها البدائية وأحياناً تطلى بمادة زجاجية لامعه للمحافظة عليها ولكن وُجِد أن هذه المادة تتفاعل مع المواد الغذائية مسببه بعض الأمراض .

كما استخدم المصريون إلى وقت قريب الأوانى النحاسيه فى الطهى وكانت هناك أماكن خاصة لطلى النحاس بالقصدير وتلميعها . ثم أصبحوا يستخدمون الأوانى الألومنيوم ثم التيفال والاستنلس ستيل . ولتحديد نوع الآنيه المستخدمة فى الطبخ لابد من المفاضله بين الأنواع المتوفره فى الأسواق الآن وهى كالتالى :

أنـواع أوانـى الطهـى :

١ ـ **الألومنيوم :** وتعتبر أوانى الألومنيوم قوية وتحتفظ بالحرارة وموصلة جيدة لها . وهى شديدة التحمل ولا تخدش بسهولة وهى سهلة التنظيف إلى حد ما .وقد يؤثر الألومنيوم على بعض الأطعمة الحمضية أو أطباق البيض التى تطهى بها على نار هادئة وقد يلتصق بها الطعام . ويفضل عدم استخدامها بشكل يومى فى عملية الطبخ حيث أثبتت الدراسات الحديثة حدوث ترسيبات فى الدم من مادة الألومنيوم وهى ذات تأثير سام .

٢ ـ **التيفال :** ويعتبر التيفال مادة ممتازة خاصاً لطاسات القلى حيث تكتسب الحرارة وتحتفظ بها مما يساعد فى عملية قلى الأصناف المختلفة وإكسابها اللون الأحمر المحبب للمقليات . كما أن تنظيفها سهل ويفضل مسحها بقطعة قماش أو ورق كلينكس وبعض قطرات الزيت قبل استخدامها لأول مرة. و يفضل استخدام الملاعق الخشبية أو البلاستيك فى تقليب الطعام بها حتى لا تُخدش .

٣ ـ **النحاس :** وتعتبر الأوانى النحاسية من أفضل الأوانى فى الطبخ حيث أنها تكتسب الحرارة بسرعة وتفقدها بسرعة . ولكن من الصعب تنظيفها إذ تحتاج إلى عناية خاصة فى تنظيفها من الداخل ويفضل عدم إستخدام مواد حمضية للطبخ بها حيث يتفاعل النحاس مع الأحماض ليكون مادة سامة (الجنزار) ولابد وأن تطلى من الداخل بالقصدير (الأزير) من وقت لآخر . أما التنظيف من الخارج فيمكن تلميعها بدعكها بنصف ليمونه مغموسه بالملح .

٤ ـ **المينا :** وتعتبر الأوانى المطليه بالمينا أوانى جيده من حيث أنها تحتفظ بالحرارة لمدة طويله ولا تفقدها بسهولة . ولذلك فهى لا تصلح للأصناف مثل الأرز المفلفل أو المكرونه مثلا .

وبما أن هذه الطبقة ممكن أن تُخَدش إذا ما سقطت الأوانى أو إذا إستعملنا ملاعق من المعدن لتقليب الطعام . ولذلك يفضل إستخدام الملاعق الخشب أو البلاستيك .

٥ ـ **الإستنلس ستيل :** وتعتبر هذه الأوانى من أفضل الأوانى حيث أنها سهلة التنظيف ولا تخدش بسهولة . وبما أنها لا تعتبر موصلاً جيداً للحرارة لذلك يضاف لها طبقة من الألومنيوم أو النحاس أو كلاهما معا فى القاع لجعلها موصلاً جيداً للحرارة . وتعيش هذه الأوانى مدى الحياة .

٦ ـ **الزجاج أو البورسلين :** وهى مناسبه للطهى على نار هادئة ولا تستخدم على نار مباشـــرة ولذلك فهى تستخدم للطهى فى الفرن كما أنها سهلة التنظيف.

٧ ـ الفخـار : وتعتبر البرامات الفخار من أفضل الأوانى التى تستخدم للطهى حيث أنها تعطى طعماً مميزاً للأصناف التى تطهى بها . ولقد استخدمتالأوانى الفخارية فى مصر منذ عصر الفراعنة ولكنها تكون عُرضَه للكسر السريع إذا ما سقطت أو إرتطمت بسطح قوى .

ولتأسيس مطبخاً مهيأ لصنع الوجبات اليومية لابد من توفر أوانى أساسية لا غنى عنها فى البداية لأى مطبخ وهى كالتالى :

- أوانى للطهى (حلل) متعددة المقاسات للطبخ من الألومنيوم أو الاستنليس ستيل .
- عدد من الصوانى المستديره والمستطيله من الألومنيوم أو التيفال .
- برامات فخار مقاسات مختلفة قد تكون كبيرة لصنع الصنف المطهو كاملاً أو صغيره بحيث يصنع الصنف على عدد الأفراد ويقدم على المائدة .
- طاسات تيفال مقاسات مختلفة (صغيرة ـ متوسطة ـ كبيره)
- طاسة نحاس للقلى .
- غلاية ماء مينا .
- حلة ضغط للإستخدام السريع فى حالات الطوارئ أو لإعداد الأصناف التى تحتاج إلى وقت طويل فى الطهى .
- قوالب للكيك والجيلى متعددة المقاسات .
- منخل سلك ناعم لنخل الدقيق .
- غربال سلك واسع لعمل الكسكسى .
- مفرمة لحم يدوية أو كهربائية لفرم اللحم ولعمل أنواع الكفتة ولفرم الفلافل وعمل البسكوتات .
- مصفاة يدوية ذات يد تلف فوق اسطوانات مختلفة الفتحات ما بين ضيقة ومتوسطة وواسعة تسمح بمرور الخضروات المسلوقة أو فصل قشور وبذور الطماطم مثلاً .
- مضرب بيض وعجين كهربائى أو مضرب سلك للبيض .
- هون نحاسى وقد يستبدل الآن بالكبه الكهربائية أو مطحنه الحبوب الملحقه بالخلاط الكهربائى .
- مجموعة أطباق واسعة وعميقة من البلاستيك لضرب البيض والعجن .
- خلاط كهربائى .
- حلة الكسكسى وقد تستخدم لطهى الأنواع الأخرى من الخضروات مثلاً على البخار .

كما يحتاج المطبخ إلى عديد من الأدوات الأساسية والهامة فى عملية التقطيع والتجهيز والطهى وهى كالتالى :ـ

- ميزان مطبخ صغير الحجم .
- مكيال مرقم وقد يستغنى عنه بالأكواب والملاعق فى حالة المعرفة الجيدة بمقاديرها .
- فتاحة علب من أفضلها اليدوية ذات اليد التى تشبه الفراشه ولها ترس من ناحية وقرص حاد من ناحية أخرى حيث أنها سهلة الإستخدام .
- فتـــاحة زجاجـــات وبرطمانـــات .
- مقص مطبخ قوى ذات مقبض بلاستيك .
- طقم مغارف ذو يد خشبية ويعلق قريبا من مكان الطهى ويتكون من مغرفة ـ شوكة كبيرة ـ ملعقة مخرمة ملعقة كبيرة .

■ عدد من الملاعق الخشبية أو البلاستيك للإستخدام فى تقليب الطعام فى الأوانى التيفال أو المينا .
■ مصفاه معدنية ذات أرجل ولها يدان خشبيتان .
■ مجموعة من المصافى ذات اليد الواحده متعددة المقاسات إبتداءً بمصفاه الشاى إلى مصفاه المكرونه .
■ مقصوصة مخرمة لأغراض القلى حتى يسهل التخلص من الزيوت .
■ ماشه لتقليب الأسماك أو اللحوم فى حالة القلى .
■ مجموعة سكاكين المطبخ متعدده المقاسات وحادة النصل .
■ مسن يدوى لشحذ السكاكين من وقت لآخر ليسهل استخدامها .
■ سواطير مقاسات مختلفة لتكسير العظم وتقطيع اللحوم والأسماك كبيرة الحجم .
■ سكاكيــن مشرشــرة الحــافة لتقطيــع العيـش والخضروات قطعاً رفيعه .
■ لوحة بلاستيكية لتقطيع الخضروات عليها أو فرم الملوخية الخضراء .
■ مخرطة ملوخية .
■ مبشــرة بصــل .
■ مفرمــة ثــوم .
■ مقشرة بطاطس .
■ مقاور للكوسة والباذنجان مقاسات مختلفة وذات مقبض خشبى .
■ مجمــوعة مغــارف متــعددة المقــاســات .
■ نشابة خشبية على شكل اسطوانى لفرد العجين .
■ فرشاه شعر لدهن السمن والبيض على وجه المخبوزات .
■ عصارة ليمون يدوية .
■ شاكوش خشبى لدق اللحم أو الدجاج .
■ منشــار صغيــر لنــشر العظــم .



البهريـــز والحســـــاء

يعتبر **الحساء** من الأغذية التى تحتوى على الفيتامينات والمعادن الهامة لجسم الإنسان والتى تساعد على تنشيط المعدة وتدفئتها وحثها على إفراز العصارة الهاضمة .

وفى العادة يستخدم الحساء كفاتح للشهية قبل الوجبات الأساسية أو حتى يستخدم كوجبة متكاملة فى حالة إحتوائه على دجاج أو لحوم وخضروات أو بقول ومضافاً إليه مكعبات الخبز المحمر أو الشعرية ويفضل استخدام الحساء للمرضى والأطفال الصغار لكونه خفيف الهضم وذات فائدة متكاملة .

أما **البهريز** فإنه يستخدم كأساس لعمل أنواع الحساء المختلفة أو يستخدم فى عمليات الطهى بدلاً من إضافة الماء فقط مما يزيد من فائدة الأغذية المطهية ويحسن مذاقها .

ويمكن عمل البهريز من بقايا عظم الدجاج المخلى مثلاً أو من عظم اللحوم والمواسير وكوارع الضانى والبتلو أو حتى من العصاعيص وللحصول على البهريز ينقع العظم المستخدم فى الماء البارد أولاً لمدة ١/٤ ساعة ثم يصفى ويغطى بالماء البارد ويرفع على النار مع إضافة قليل من الملح ويترك ليغلى ، وينزع الريم الذى يظهر على وجه الحله أولاً بأول بإستخدام ملعقة كبيرة ثم تخفض النار ويغطى الإناء نصف تغطية لتجنب فوران الماء للخارج وتترك لمدة حوالى من ٣ إلى ٤ ساعات ويضاف إلى البهريز البصل والمستكه والحبهان وورق اللاورا وحزمة من خضار البهريز المكون من الكرفس والكرات والجزر الذى يعطى اللون الرائق والذهبى للبهريز .



ويفضل استخدام حبات الفلفل الأسود فى حالتها الصحيحة وللحصول على بهريز جيد يستخدم الماء البارد عند بدء التسوية ويلاحظ أن يكون ملح البهريز قليل حتى نتجنب زيادة الملح فى الأصناف التى يضاف إليها .

يصفى البهريز بإستخدام مصفاه وقطعة قماش نظيفة حتى نتخلص من البقايا الرفيعة ويعبأ ويحفظ فى الثلاجة ويستعمل خلال ٤ أيام من صنعه .



حســاء اللحــم

المقاديـــر :

١ كيلو لحم + ١/٢ كيلو عظم
أو كيلو رقبة ضانى بالعظم
بصلـــــــة
حزمة خضار بهريز (كرفس - جزر - كرات)
ملح - فلفل
مستكه - حبهان - ورق لاورا - ٢ لتر ماء
قليل من الشعرية
ملعقـــــة سمن

الطـــريقـــة :

١ - يغسل اللحم ويقطع مكعبات وينقع العظم لمدة ١/٤ ساعة قبل غسله وإضافته على اللحم ويغطى الجميع بالماء ويرفع على النار حتى يبدء فى الغلى .
٢ - ينزع الريم أولاً بأول ثم تضاف البصلة وحزمة خضار البهريز . ويراعى أن تربط الخضروات معاً أو توضع فى شاشة نظيفة .
٣ - تضاف المستكة والحبهان وورق اللاورا وقليل من الفلفل الأسود .
٤ - يراعى ترك الغطاء غير محكم حتى يخرج البخار .
٥ - عند تمام تسوية اللحم (حوالى ١/٢ ساعة) يضاف الملح ثم يصفى الحساء وتضاف إليه مكعبات اللحم المسلوق .
٦ - تحمر الشعرية فى ملعقة السمن ثم تضاف إلى الحساء ويترك ليغلى لمدة ٥ دقائق حتى تنضج الشعرية . ويقدم ساخناً .

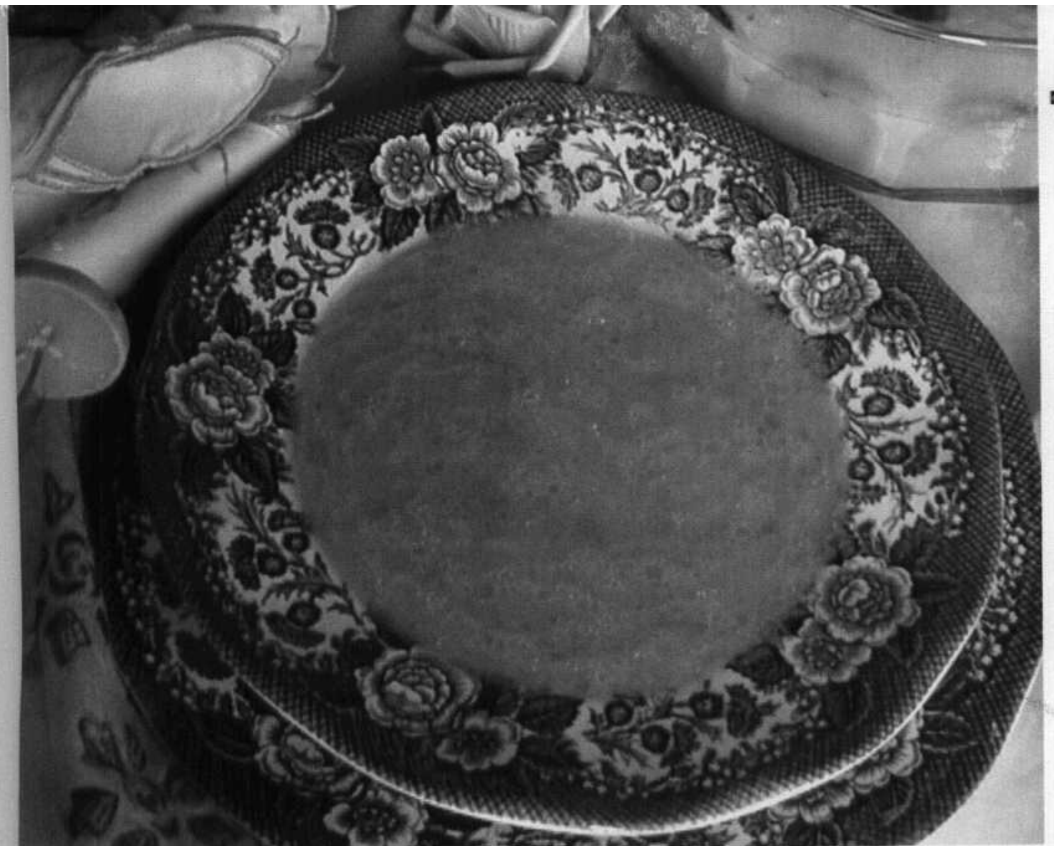
حســاء الــدجاج

المقاديـــر :

١ دجاجة متوسطة الحجم
ملح - فلفل - مستكه - حبهان
ورق اللاورا
بصلة - خضار البهريز
١ لتر ماء

الطـــريقـــة :

١ - تغسل الدجاجة جيداً ويراعى نزع الدم المجمد من داخل الدجاجة والملاصق لعظم الظهر .
٢ - يغلى الماء ثم تكتف الدجاجة وتوضع فى الماء مع البصلة وخضار البهريز .
٣ - ينزع الريم ثم تضاف المستكة والحبهان وورق اللاورا والفلفل الأسود .
٤ - يغرز صدر الدجاجة بطرف سكينه حتى تتخلص من الدم المجاور للعظم .
٥ - تترك على النار لمدة ١/٢ ساعة ثم يضاف الملح وتصفى وتقدم .





حســاء الـدجاج

حســاء الخضـروات بالمواسير

المقاديــــر :

ماســــورة عظم (كندوز) مقطعة
بصلة - مستكة - حبهان - ورق لاورا
ملح - فلفل ٢ كوسة رفيعة
٢ حبة بطاطس ٢ حبة طماطم
١/٤ كيلو بسلة خضراء أو فاصوليــــا خضراء
حزمة كرفس ٢ جزر أصفر
١ لتـــر مـــاء

الطـــريقــة :

١ - تنقع المواسير فى الماء البارد لمدة ١/٤ ساعة ثم تغسل وتغطى بالماء وترفع على النار .

٢ - ينزع الريم أولاً بأول ثم تضاف البصلة والمستكه والحبهان وورق اللاورا وقليل من الفلفل الأسود وتترك على نار هادئة .

٣ - يقطع الخضار مكعبات صغيرة ويغسل .

٤ - بعد حوالى ١/٢ ساعة يرفع الحساء من على النار ويضاف الملح ويصفى .

٥ - يضاف الخضار المقطع ويلاحظ عدم وضع البطاطس مع باقى الخضار ويفضل وضعها بعد إضافة الخضروات بحوالى ١٠ دقائق .

٦ - تسقط الطماطم فى الماء الساخن لمدة دقيقة ثم تغسل بالماء البارد وتقشر وتقطع مكعبات ونتخلص من البذور وتضاف على الحساء ويترك ليغلى حوالى ١٠ دقائق .

٧ - يقطع الكرفس قطعاً صغيره ويغسل ويضاف إلى الحساء قبل تمام النضج بدقيقة ثم يرفع من على النار ويقدم ساخناً مع عصير الليمون حسب الرغبة .

٨ - يمكن إضافة مكعبات من اللحم المسلوق إلى الحساء مما يزيد من فائدته الغذائية .

حســاء الخضروات المصــفى

المقاديـــر :

١ لتر بهريز لحم أو دجاج
٤ ثمــرات طماطم
٢ ثمرة كوسة
٢ ثمـــرة بطاطس
٢ بصلة كبيرة
١ قرن فلفل رومى
ملعقــة سمن
مستكه - ملح - فلفل

الطـــريقـــة :

١ - تغسل الخضروات وتقطع مكعبات كبيره ثم يضاف إليه البهريز وترفع على النار وتترك لتغلى لمدة ١/٤ ساعة .

٢ - ترفع من على النار وتترك لتهدء قليلاً ثم تضرب فى الخلاط .

٣ - يقدح السمن ويضاف إليه المستكه والفلفل الأسود ثم يضاف إليها الخضروات المصفاه .

٤ - يترك ليغلى لمدة خمس دقائق مع إضافة قليل من الملح ويقدم ساخناً . ويمكن تقديم مكعبات العيش الأفرنجى المحمر مع الحساء .

حساء الطماطم (أ)

المقاديـــر :

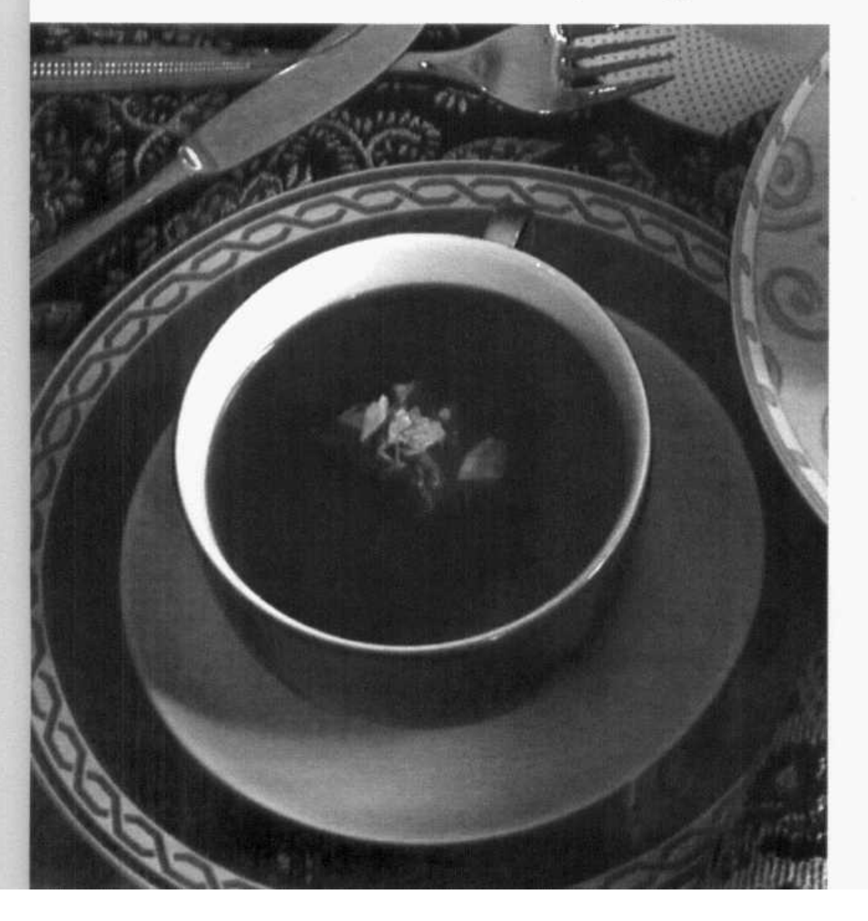
١/٢ كيلو طماطم حمراء
ملعقـــة سمـــــن
١/٤ كيـــلو بــــصل
ملح - فلفل - مستـــكه
١ لتـــر بهريـــز
٤ ملاعق كريمه لبانى طازجة

الطـــريقـــة :

١ - تقطع الطماطم ٤ أجزاء وكذلك البصل وتغطى بالبهريز وترفع على النار لمدة ١/٤ ساعة ثم تصفى .

٢ - يقدح السمن ويضاف إليه المستكه وقليل من الفلفل الأسود ثم تضاف الطماطم المصفاه وقليل من الملح ويترك ليغلى لمدة ٥ دقائق . ويمكن إضافة قليل من البهريز حسب الحاجة .

٣ - تضاف الكريمة الطازجة ويقدم الحساء مع مكعبات الخبز المحمر .



حساء الطماطم (٢)

المقاديـــر :

١ لتر بهريز دجـــاج أو لحم

٢ ملعقة سمـــن

ملعقة كبيرة صلصة طماطم

٢ ملعقة دقيـــق

ملح ـ فلفل أسود

الطـــريقـــة :

١ ـ يسيح السمن ويضاف إليه الدقيق ويقلب حتى يصفر لونه ثم تضاف الصلصة وتقلب جيداً .

٢ ـ يضاف البهريز وقليل من الملح والفلفل الأسود ويترك ليغلى لمدة ١٠ دقائق ويقدم .

حساء الكــوارع

المقاديـــر :

١ كورع شمبرى (عجالى)

بصلة — مستكـــه

ملح ـ فلفل — ورق لاورا

حبهان — ٢ لتر مـاء

الطـــريقـــة :

١ ـ ينظف الكورع جيداً وينزع الشعر الزائد ويقطع وينقع فى الماء البارد لمدة ١/٤ ساعة .

٢ ـ يُغلى الماء وتوضع الكوارع به لتغلى مع نزع الريم أولاً بأول .

٣ ـ تضاف البصلة والمستكة والحبهان وورق اللاورا وقليل من الفلفل الأسود وتترك لتغلى على نار هادئة لمدة ساعتين .

٤ ـ ترفع من على النار وتترك لمدة من ٥ إلى ٧ ساعات .

٥ ـ توضع على النار مرة أخرى لمدة ساعة أخرى مع إضافة الملح .

٦ ـ يصفى الحساء وتوضع به الكوارع المسلوقه ويقدم.

يفضل البدء فى عمل الحساء فى مساء اليوم السابق على أن يترك طوال الليل ويكمل السلق فى صباح اليوم التالى .



حســـاء الكرشــه المســلوقه

المقاديــــر :

١ كيلو كرشه شمبرى
بـــــصلـــة
مستــــــكه
حبهــــــان
ورق لاورا
خضار للحساء (كرفس - جزر - كرات)
ملح - فلفل

الطـــريقـــة :

١ - تنظف الكرشه بالماء الساخن والسكين جيداً .
٢ - تفرد الكرشه ويوضع بداخلها خضار الحساء وورق اللاورا وتلف وتربط جيداً حتى تحتفظ بشكلها .
٣ - يغلى الماء وتسقط فيه الكرشه مع نزع الريم أولاً بأول .
٤ - يضاف البصلة والمستكة والحبهان والفلفل الأسود وتترك لتغلى على النار لمدة ساعتين على الأقل .
٥ - يضاف الملح وتترك لمدة خمس دقائق على النار ثم ترفع ويصفى الحساء .
٦ - تفك الكرشه وتقطع مكعبات وتوضع داخل الحساء وتقدم ساخنة .

حســـاء الفــول النــابــت

المقاديــــر :

١/٢ كيلو فول نابت	ملعقة زيت ذره
ملـــح - فلفل	مستــــــكه
كمــــــون	بـــــصلة
عصير ليمون	٢ لتـــر مـــاء

الطـــريقـــة :

١ - تقدح ملعقة الزيت وتضاف إليها المستكه ثم يضاف الماء ويترك ليغلى .
٢ - يضاف الفول النابت ويترك ليغلى مع إضافة قليل من الملح والفلفل والكمون ويترك على النار ليغلى لمدة ١/٢ ساعة .
٣ - يضاف الليمون ويقدم ساخناً .

يمكن تقشير الفول النابت قبل السلق حسب الرغبة .



حساء العدس الأصفر

المقاديـــر :

١/٢ كيلو عدس أصفر

ثمرة بطـــاطس

١ بصلة كبيـــرة

ملح ـ فلفل ـ كمون

١ جزره ـ ثمرة طماطم

ملعقة زيت ذره

ملعقة بقدونس مفرى

قليل من البهريز

الطـــريقـــة :

١ ـ يغسل العدس جيداً ويغطى بالماء ويضاف إليه الطماطم والجزر والبطاطس وقليل من الملح ويترك ليغلى على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة مع نزع الريم أولاً بأول .

٢ ـ يرفع من على النار ويصفى فى المصفاه اليدوية أو يضرب فى الخلاط الكهربائى .

٣ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها العدس المصفى ويضاف إليه قليل من البهريز ويترك ليغلى على النار لمدة ١٠ دقائق مع إضافة ملعقة صغيرة كمون .

٤ ـ يوضع البقدونس على الوجه وتقدم ساخنة مع مكعبات الخبز المحمر .



يمكن استخدام المواسير فى عمل حساء العدس وذلك بنقع المواسير لمدة ١/٤ ساعة فى الماء البارد ثم تسلق مع العدس والخضروات .

حســاء الفــول المدشوش

المقاديـــــر :

١/٤ كيلو فول مدشوش
٢ ملعقة سمن
٢ كوب بهريز لحم أو دجاج
٤ ملاعق كريمة طـــازجة
٢ بصـــلة
ورق لاورا
رأس كـــرفس
ملعقة كبيرة زبده
مكعبات خبز أفرنجى محمره فى السمن

الطـــريقـــة :

١ - يغسل الفول جيداً حتى يصير الماء رائقاً
٢ - يغطى بالماء ويوضع على النار حتى يغلى وتنزع الرغوه من على الوجه .
٣ - يضاف البصل المقطع حلقات وورق اللاورا وقطعة الكرفس وتغطى وتوضع على النار بدون تقليب وتترك حتى تمام النضج ثم تصفى .
٤ - تقطع بصلة مكعبات وتحمر فى السمن نصف تحمير ثم توضع فوق الفول مع إضافة البهريز وتترك لتغلى لمدة ١٠ دقائق .
٥ - يراعى نزع الريم وإضافة قليل من البهريز لو احتاج الأمر .
٦ - يضاف إليها الكريمة والزبد وتقدم مع مكعبات الخبز المحمر .

حساء التربية بالقرنبيط

المقاديـــــر :

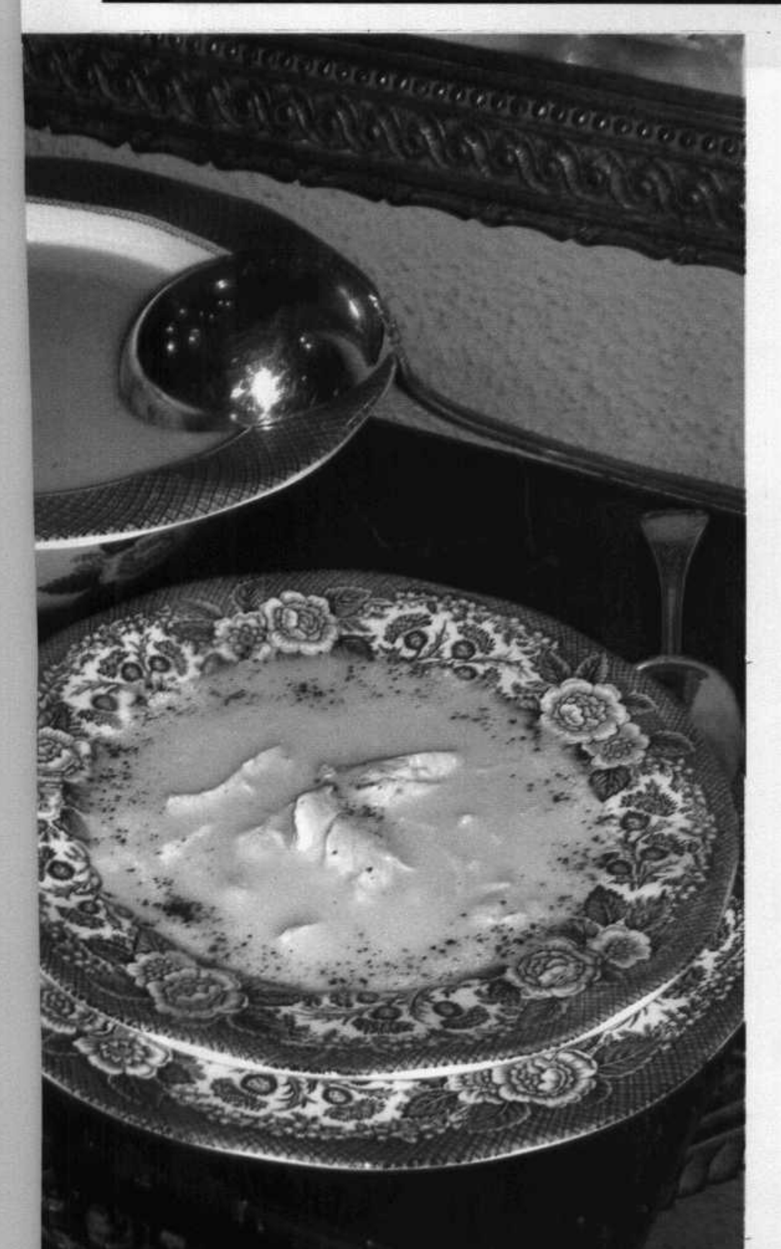
١ لتر بهريز لحم أو دجاج
٢ ملعقة سمن
مقدار من وردات القرنبيط المسلوقة
٢ ملعقة دقيق
ملـــح - فلفل
٢ ملعقة كريمة لبانى طازجة

الطـــريقـــة :

١ - يحمر الدقيق فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف البهريز ويترك ليغلى .
٢ - يضاف الملح والفلفل ووحدات القرنبيط المسلوقة ويترك ليغلى لمدة ١٠ دقائق .
٣ - تضاف الكريمة الطازجة ويقدم ساخناً .



حساء التربيـة بالدجاج



المقاديـــر :

١ لتر بهريز لحم أو دجاج
١/٢ دجاجة مسلوقة ومقطعة قطعاً صغيرة
٢ ملعقة سمن
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة دقيق
٢ ملعقة كريمة لبانى طازجة

الطـــريقـــة :

١ ـ يحمر الدقيق فى السمن حتى يصير لونه أصفر ثم يضاف البهريز البارد دفعة واحدة مع التقليب المستمر ويضاف إليه الملح والفلفل ويترك ليغلى على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق .

٢ ـ تضاف قطع الدجاج وتترك لتغلى مع الحساء .

٣ ـ يرفع من على النار ويضاف إليه الكريمة اللبانى ويقدم ساخناً .

ـ فى عمل حساء التربية يمكن استخدام اللبن الحليب بدلا من البهريز أو استخدامهما معاً لإعطاء الحساء اللون الأبيض .

ـ كما يمكن عمل أصناف متعددة من حساء التربية بإضافة أصناف من الخضروات المختلفة مثل الخرشوف أو البازلاء .

حساء السمك

المقادير :

١ كيلو سمك وقار (أو سمك فراخ أو سمك قاروص)

١ بصلة صغيرة — ملح - فلفل - مستكة

٢ ملعقة كبيرة دقيق — ٢ ملعقة زيت ذرة

عصير ٤ ليمونات — ٢ملعقة بقدونس مفرى

لتر ماء

الطريقة :

١ - يقدح الزيت وتحمر البصلة الصحيحة فيه حتى يصفر لونها ثم تضاف المستكة وقليل من الفلفل الأسود والملح .

٢ - يضاف الماء ويترك ليغلى ثم يضاف السمك بعد غسله جيداً ويترك ليغلى مع نزع الريم .

٣ - يضاف عصير الليمون ويترك ليغلى لمدة ١٠ دقائق .

٤ - ينشل السمك ويوضع فى إناء ويغطى .

٥ - يصفى الحساء ويضاف إليه الدقيق المذاب فى ١/٢ كوب ماء من خلال المصفاه مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام .

٦ - يضاف البقدونس على الوجه ويترك ليغلى لمدة ٥ دقائق .

٧ - يخلى السمك من الشوك وتوضع جزل السمك فى الحساء ويقدم ساخناً .



الخضروات



تمثل الخضروات أهمية كبرى فى غذاء الإنسان حيث أنها من المصادر الأساسية لإمداد الجسم بالمواد المعدنية والفيتامينات والتى تدخل فى بناء الأنسجة والعظام والعمليات الحيوية فى الجسم وتعمل على وقايته من الأمراض .

وتنقسم الخضروات إلى عدة أقسام منها :

١- **الخضروات الدرنية والجذرية :** مثل البطاطس والبطاطا والقلقاس والبصل والثوم والجزر واللفت والبنجر والفجل .

- وتعتبر **البطاطس** من أكثر الخضروات الدرنية شيوعاً وإستخداماً حيث إنها تدخل فى صناعة العديد من الأصناف المختلفة ، ويمكن تقديمها على شكل أصابع محمره بجانب الوجبات الرئيسية أو حتـــى بشكل رقـــائق رفيعة محمـــرة (شبس) المحببة للأطفال ويمكن صنع أصناف مطهية أو مسلوقة أو حتى تقديمها كسلطة .

- ويدخل **البصل** كذلك فى إعداد معظم الأكلات المختلفة حيث أنه يكسبها فائدة إلى كونه مخفض لضغط الدم وطارد للبلغم وطارد للديدان المعدية ويعالج حب الشباب والبول السكرى والضعف الجنسى والربو ويساعد على النوم .

- أما **الثوم** فيحتوى على مركبات عضوية كبريتية وفيتامين (أ) و (ب) المركب وفيتامين (ج) ومركبات شبه هرمونية ، وهو مضاد للإنتفاخ وقاتل للديدان الشعرية والشريطية ومعطل لنمو البكتيريا والفطريات ، ومخفض لضغط الدم ويزيد من إفرازات الصفراء كما يفيد فى حالات الإلتهابات المعدية والشعب الهوائية ونزلات البرد .

- أما **الجزر** فهو يعتبر من أقدم الخضروات التى عرفها الإنسان وإستخدمها لعظامة . وهناك نوعان الأصفر والأحمر ويعتبر الأصفر أكثر شيوعاً لإحتوائه على الكثير من العناصر الغذائية الضرورية للجسم مثل فيتامين (أ) و (ب) ، (ج) وكذلك الكاروتين الذى يتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ) كما يحتوى على الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم مما يقى الجسم من الأمراض ويعمل على تنظيم الجهاز الهضمى وتطهير الأمعاء من الفضلات الغذائية المتعفنة ويفيد فى حالات فقر الدم وأمراض الغدة الدرقية .

٢- **الخضروات الورقية والحبوب:**

مثل الكرنب والملوخية الخضراء والسبانخ والخبيزه والرجله والخس والخرشوف .

ومثل البازلاء ـ الفاصوليا الخضراء ـ الفول الرومى

- **الخرشوف** وقد عرف عند قدماء المصريين ويفيد فى تنشيط الصفراء وتنشيط الكبد وكذلك فى حالات النقرس والروماتيزم والربو ويستخدم لإزالة البدانه ولعلاج الكوليسترول وتصلب الشرايين .

- **الخس** وقد عرف عند قدماء المصريين كرمز لإله الإخصاب حيث يحتوى على فيتامين (أ) و (هـ) المفيدان فى الناحية الجنسية وتهدئة الأعصاب والعقم والأرق والكبد وهو مدر للبول وملين طبيعى ويفيد فى حالات تصلب الشرايين والوهن والشيخوخة والعقم عند الذكور .

- **السبانخ** تعتبر من أهم الخضروات الورقية المعروفة حيث أنها غنية بالكلوروفيل والبروتين والمعادن كالحديد والمغنسيوم والفوسفات واليود ولذلك فهى تساعد على الهضم وتنشيط جميع الإفرازات المعدية والكبد والبنكرياس وغُدد الإفراز الباطنى وتوصف لتغذية الصغار والشباب والمرضى فى فترة النقاهة والمصابون بفقر الدم والضعف والوهن المزمن وضعف الذاكره وكمجدد لكرات الدم الحمراء وفى حالات سرعة أكسدة الدم .

- **الكرنب** وترجع أهميته لإحتوائه على الكثير منالعناصر الغذائية التى لا غنى عنها لجسم الإنسان فهو يحتوى على فيتامين (ج) بنسبة عالية وكذلك فيتامين (ب) المركب وفيتامين (ك) الذى يحمى جسم الإنسان من النزيف ويحتوى كذلك على فيتامين (أ) وهو مصدر هام للكالسيوم والماغنسيوم والكبريت وكذلك الزرنيخ اللازم لحيوية الجسم .

٣- وهناك بعض الأنواع الأخرى من الخضروات المختلفة :

مثل الطماطم والبامية والفلفل والباذنجان والخيار وكذلك الكوسة وقرع العسل .

- **الخيار** وله فوائد عديدة وهو من الخضروات التى عرفت قديماً وتؤكل طازجة لما له من قيمة غذائية عالية فهو يحتوى على كثير من الفيتامينات وبخاصة فيتامين (أ) و (ب) وكذلك العديد من الأملاح المعدنية اللازمة للجسم مثل الكالسيوم والصوديوم والمغنسيوم ولذلك يعتبر ملين ومدر للبول ويعمل على طرد الماء الزائد فى الجسم ويفيد فى أمراض القلب والكلى .

كما يعمل على إذابة تراكمات حمض البوليك من الجسم .

- وتعتبر **الطماطم** العنصر الأساسى لطبق السلطة لما تحتويه من مواد غذائية هامة فهى تحتوى على بروتينات وكربوهيدرات وأملاح معدنية هامة مثل الحديد والنحاس والكبريت والبوتاسيوم والفسفور والكالسيوم وهى كذلك مصدر رئيسى لفيتامين (ب) و (ج) و (أ) و (د) . وهى مفيدة لمرضى السكر وضغط الدم المرتفع .

نصائح عند شراء وطهى الخضروات:

- يجب شراء خضار الموسم بعد ظهوره بفترة معقوله وتجنب شراء البشاير حيث تكون غالية الثمن .
- إنتقاء الثمار الجامدة وذات الألوان الواضحة واللامعه .
- بالنسبة للخضروات الورقية يفضل شراء الأوراق الداكنة اللون .
- لابد أن تؤكل الخضروات طازجة كلما أمكن حيث أنه ومنذ لحظة قطفها يبدء الأنزيم الخاص بالعطب فى العمل على إفساد اللون والطعم .

■ يجب المحافظة عليها بوضعها فى أكياس نايلون تحفظ فى أدراج الثلاجة (مكان بارد ومُظلم) ويجب ألا تترك لأكثر من اسبوع فى الثلاجة .

■ غسل الخضروات تحت ماء جارى ومحاولة الإحتفاظ بالقشرة الخارجية للخضار كلما أمكن ذلك حيث تكون الطبقة التالية للقشرة محتويه على الكثير من الفيتامينات .

■ عند تقشير الخضروات يجب نزع قشرة رفيعة جداً أو تكحت كحتاً خفيفاً .

■ ويراعى عدم نقع الخضروات فى الماء البارد فقط حتى لا تفقد فيتامين (ب) و (ج) ولكن يفضل إضافة قطرات من الليمون أو الخل إلى ماء النقع حيث تساعد الحمضيات على الإحتفاظ بالفيتامينات واللون الزاهى للخضروات .

■ فى حالة سلق الخضروات يحتفظ بماء السلق ويعاد استخدامه فى الطبخات للإستفادة من الفيتامينات المذابه به .

■ ويلاحظ عدم إضافة بيكربونات الصوديوم إلى الخضروات أثناء طهيها بغرض الإحتفاظ باللون الأخضر حيث أنها تتلف الفيتامينات الموجوده بها .

■ لا يجب تسخين المأكولات عدة مرات حتى لا تفقد قيمتها الغذائية .

■ يجب إعداد السلطة الخضراء قبل الأكل ولا يضاف إليها الملح والليمون إلا قبل التقديم مباشراً .

الملـوخيـة

هناك نوعان من الملوخية الخضراء

نوع طويل الساق كبير الأوراق و نوع قصير الساق صغير الأوراق (ملوخية نعناعى) .



ملوخية خضراء بالطيور

المقاديـــر :

١ كيلو ملوخية خضراء
دجاجة كبيرة أو بطة أو أرنب
مقدار من مرقة الطيور المستخدمة
٤ فصوص ثوم ملح - شطة
٢ ملعقة كبيرة كسبرة جافة
٢ ملعقة كبيرة سمن

الطـــريقــة :

١ - تسلق الطيور المستخدمة بالطريقة المعتاده (حساء الدجاج ص ٢٩) .

٢ - تقطف أوراق الملوخية الخضراء وتجفف جيداً بفوطة ثم تفرم بإستخدام المخرطة أو يمكن وضعها لمدة نصف ساعة فى فريزر الثلاجة ثم تضرب فى الكبة .

٣ - يفرم الثوم ونصف ملعقة شطة و٢ ملعقة كبيرة كسبره جافة .

٤ - يغلى مقدار لتر من مرقة الطيور المصفاه لمدة ٥ دقائق مع إضافة جزء من الثوم المفرى والكسبره (يمكن إضافة ثمرة طماطم على أن تصفى بعد السلق ويمكن الإستغناء عنها حسب الرغبة) .

٥ - تضاف الملوخية المفرية مع التقليب ويجب ألا تغلى أكثر من غلوتين مع مراعاة نزع الرغاوى التى تظهر على السطح وترفع من على النار .

٦ - تحمر التقلية (الثوم والكسبرة) فى السمن حتى يصفر لونها وتضاف إلى الملوخية وتقدم .

ملـوخية خضراء باللحم الضانى

المقاديـــر :

١ كيلو لحم ضانى بالعظم (رقبة أو بيت كلاوى)
١ كيلو ملوخية خضراء مفرية
ملح - فلفل - شطه - كسبره جافة
٢ بصلة - ٤ فصوص ثوم مستكه - حبهان - ورق لاورا
جزره - كرفس ٢ ملعقة كبيره سمن

الطـــريقــة :

١ - يسلق اللحم بالطريقة المعتادة (حساء اللحم ص ٢٩) ويصفى .

٢ - تقطع البصلة مكعبات وتدعك بالملح والفلفل وتضاف إلى مرقة اللحم وتترك لتغلى حوالى ١٠ دقائق .

٣ - تضاف الملوخية المفرية مع التقليب وتترك لتغلى غلوتين فقط مع نزع الرغاوى .

٤ - يقلب الثوم المفرى والكسبره فى السمن ويضاف على الوجه .

٥ - يمكن تقديم اللحم فى طبق منفصل بجانب الملوخية أو يوضع فى الوعاء مع الملوخية ويقدم .

ملـوخيـة بـــورانــى بالطريقة المصرية

المقاديـــــر :

١ كيلو ملوخية خضراء
١ لتر بهريز لحم
١/٢ كيلو لحم مكعبات (ضانى أو شمبرى)
بصلة ـ ملح ـ فلفل
٤ فصوص ثوم ـ ٢ ملعقة كسبره جافة
٢ ملعقة كبيره سمن
١/٢ كوب حمص ناشف منقوع فى الماء

الطـــريقـــة :

١ ـ يقطف ورق الملوخية ويغسل جيداً ويجفف من الماء ثم يحمر فى السمن على نار متوسطة حتى يجف الورق وهو أخضر على لونه ثم ينشل من السمن ويوضع فى مصفاه ويفرك بالمفراك أو يدق ناعماً .

٢ ـ تفرم البصلة مكعبات وتحمر فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها مكعبات اللحم وتقلب قليلاً ثم يضاف إليها البهريز وقليل من الملح والفلفل وتسوى على نار هادئة .

٣ ـ يضاف الحمص إلى اللحم قبل تمام النضج ثم تضاف الملوخية الناعمة وتترك لتغلى لمدة ١٠ دقائق .

٤ ـ يقلى الثوم المفرى والكسبره ويضاف إلى الملوخية وتقدم .

ملحوظة :

المفراك هو عبارة عن وعاء يشبه الهون النحاسى ولكن يصنع من الخشب وله يد خشبية طويلة مبرومة وينتهى بسكين حاد على شكل هلال وتوضع الملوخية المحمره فى الوعاء وتمسك اليد المبرومة بين راحتى اليد ويوضع الطرف الحاد داخل الوعاء وتفرك باليد وهو يستخدم فى مصر منذ القدم ولايزال يستخدم إلى الآن فى صعيد مصر . وعمله يشبه عمل الخلاط الكهربائى .

ملـوخية ناشـــــفه

المقاديـــــر :

١ كوب ملوخية ناشفه (جافه)
حزمة سلق وحزمة كسبرة خضراء
١ لتر مرقة دجاج أو لحم
٢ ملعقة كبيرة كسبره جافه
٤ فصوص ثوم
ملح ـ شطه

الطـــريقـــة :

١ ـ تنظف الملوخية الناشفه بإستعمال المنخل السلك الناعم للتخلص من الأتربة .

٢ ـ يقطف السلق والكسبره الخضراء ويفرم ناعماً بالمخرطه ثم يضاف إلى الملوخية ويدعك معاً .

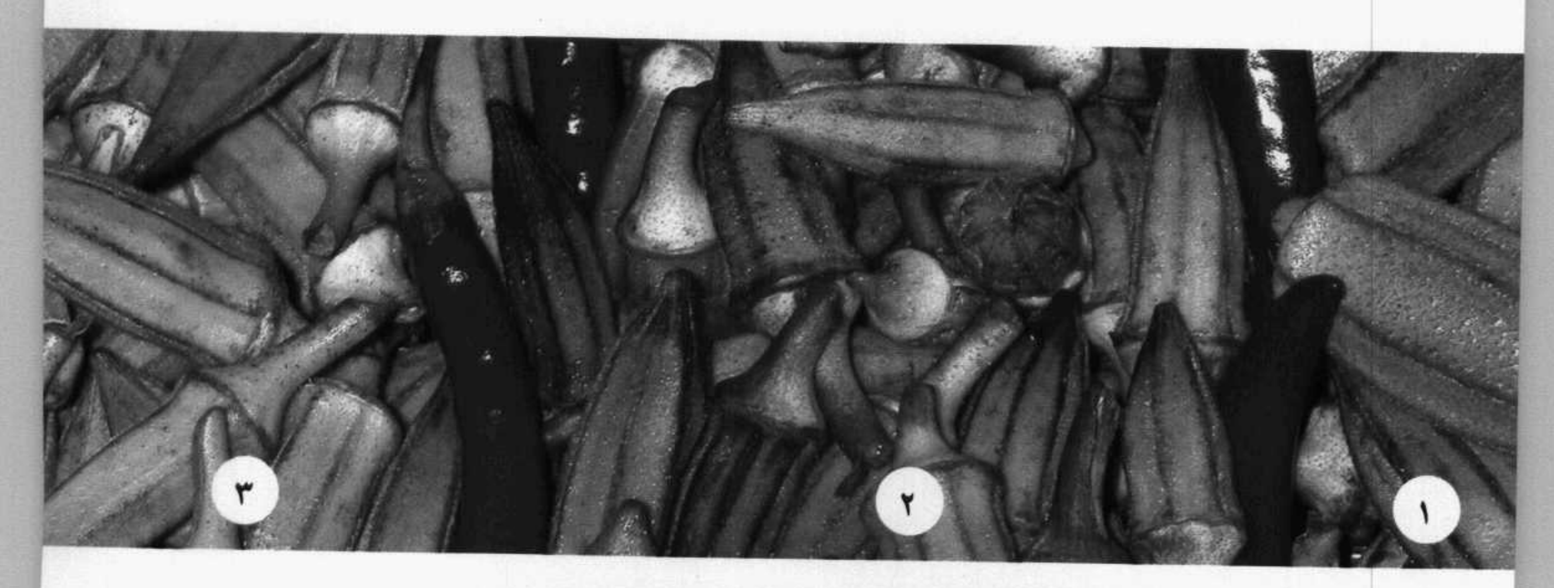
٣ ـ يفرم الثوم والكسبره الجافة والشطه .

٤ ـ تغلى المرقة المستخدمة ويضاف إليها نصف التقلية بدون تحميره وتترك لتغلى لمدة ٥ دقائق .

٥ ـ تضاف الملوخية والسلق والكسبره الناعم على المرقة مع التقليب وتترك لتغلى غلوتين وترفع من على النار مع مراعاة نزع الرغاوى التى تظهر على الوجه .

٦ ـ تحمر باقى التقلية فى السمن حتى يصفر لونها وتضاف على الملوخية وتقدم .

البـــامـيـــــة



ويلاحظ وجود عدة أصناف من البامية تختلف عن بعضها البعض فى النكهة وهى ثلاثة أنواع :

١ ـ بامية فلاحى وتتميز بلونها الأخضر الداكن وبوجود اشواك صغيرة على جوانب الثمره ، ويراعى تقشير هذه الأشواك أثناء التجهيز ، وتقمع البامية بنزع القمع الأعلى بالسكين على شكل قرطاس .

٢ – بامية حمراء وهى تشبه البامية الرومى ولكن القمع يحتوى على اجزاء ذات لون أحمر وقد يمتد اللون إلى الثمره .

٣ ـ بامية رومى وهى ذات لون أخضر فاتح والثمره لا تحتوى على أشواك .

ويلاحظ أنه فى حالة عمل البامية ويكه أو البورانى تستخدم الثمرات ذات الحجم الكبير والبذور الكبيره .

بامـيـة بالتدويـره باللحم الضـانى

المقاديـــر :

١ كيلو بامية خضراء

١/٢ كيلو لحم ضانى (بيت كلاوى)

١ لتر مرقة لحم

بصلة ـ ملح ـ فلفل

٢ ملعقة سمن

قرن فلفل حامى

٢ كوب صلصة طماطم

٢ فص ثوم ـ ليمـــــون

الطــريقـــة :

١ ـ تغسل البامية وتوضع فى مصفاه وتترك قليلاً حتى تجف وتقمع وينزع منها الشوك فى حالة البامية الفلاحى .

٢ ـ تفرم البصله وتحمر فى السمن قليلاً حتى يصفر لونها ثم يغسل اللحم ويضاف إلى البصله ويقلب مع إضافة قليل من الفلفل الأسود .

٣ ـ تضاف صلصة الطماطم وتترك حتى تتسبك ثم يضاف إليها المرقة وتترك لتغلى مع إضافة الملح .

٤ ـ تضاف البامية وعصير الليمون وتترك لتغلى حوالى ١٠ دقائق ثم تهدء النار عليها وتترك حتى تتسبك أى يظهر السمن على الوجه حوالى ١/٢ ساعة .

٥ ـ يفرم الثوم والفلفل ويضاف على البامية أثناء الغلى وتقدم .

دقيــة الباميــة

المقاديـــــر :

١ كيلو بامية خضراء

بصلة - ملح - فلفل

١/٢ كيلو لحم أحمر مكعبات

١ كوب عصير طماطم

٢ ملعقة سمن		١ كوب بهريز لحـــــم

٢ فص ثوم		ليمـــــونه

الطــريقـــة :

١ - تغسل البامية وتوضع فى مصفاه حتى يجف ماؤها ثم تقمع .

٢ - تحمر البامية فى السمن قليلاً على أن تبقى على لونها الأخضر وتصفى من السمن .

٣ - تحمر البصلة حتى يصير لونها أصفر ثم يضاف إليها اللحم ويقلب قليلاً ثم يضاف الثوم المدقوق .

٤ - يضاف عصير الطماطم ويقلب ويترك حتى يتسبك مع إضافة الملح والفلفل .

٥ - يحضر برام فخار ويوضع اللحم فى القاع وترص البامية فوقه ثم تضاف الصلصة ويضاف كوب بهريز وعصير ليمونه ويغطى بورقة زبده مثقوبه من الوسط .

٦ - توضع فى فرن حار مع مراعاة إضافة قليل من البهريز إذا إحتاجت حتى تتسبك ويظهر السمن على الوجه .

٧ - توضع فى طبق وتقدم ساخنه .



■ باميــة بالخُضــره

المقاديـــر :

١ كيلو بامية خضراء
١/٢ كيلو لحم مكعبات
بصلة
٢ ملعقة سمن
حزمة سلق وحزمة كسبره خضراء
لتر ونصف بهريز لحم
٤ فصوص ثوم
ملح ـ فلفل ـ ليمون

الطــريقــة :

١ ـ تغسل البامية وتترك لتجف ثم تقمع وتحمر قليلاً فى السمن على أن يظل لونها أخضر وتنشل من السمن وتترك فى مصفاه حتى تتخلص من السمن الزائد .

٢ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها مكعبات اللحم وتقلب قليلاً ثم يضاف البهريز والملح والفلفل ويترك يغلى ثم تضاف البامية وعصير الليمون ويغطى وتترك على نار هادئة .

٣ ـ يفرم السلق والكسبره الخضراء مع الثوم وتحمر فى السمن حتى تصير جافه ثم تسحق فى الهون أو تضرب فى الكبه .

٤ ـ تضاف التقليه السابقه إلى البامية وتترك لتغلى على النار لمدة ١٠ دقائق وتقدم .

■ باميــة ويكـــه باللحــم

المقاديـــر :

١ كيلو بامية كبيرة الحجم
٤ فصوص ثوم
بصلــــــة
١/٢ كيلو لحم مكعبــات
ملــــــح
شــــــطه
كسبــره جافه
كوب عصيــر طمــاطم
لتر ونصف بهريز

الطــريقــة :

١ ـ تغسل البامية وتقطع قطعاً صغيرة وتحمر فى السمن قليلاً ثم يضاف إليها عصير الطماطم وتترك على النار قليلاً ثم تنشل وتصفى فى مصفاه .

٢ ـ تفرم البصله وتحمر قليلاً فى السمن ثم يضاف إليها مكعبات اللحم وتقلب قليلاً ثم يضاف إليها البهريز وتغطى وتترك حتى تسوى نصف تسويه .

٣ ـ تضاف البامية والملح والشطه وعصير الليمون وتترك على نار متوسطة حتى تمام التسوية .

٤ ـ يفرم الثوم والكسبره ويقلى فى السمن وتضاف على الوجه .

بامية ويكه بالدجاج والعصيده

المقاديـــر :

١ كيلو بامية كبيرة الحجم
ملح ـ فلفل ـ كسبره ناشفه
١ دجــاجة كبيره — لتر ونصف مرقة دجاج
بصـــــــله — ٤ فصوص ثوم

الطــريقــة :

١ ـ نفس الطريقة السابقة ولكن لا يضاف عصير طماطم للبامية ويستخدم الفلفل الأسود بدلاً من الشطه . وتقدم العصيده مع البامية الويكه بالدجاج وتعد كالتالى :

مقادير العصيدة :

لتر من بهريز الدجاج — كوب زبد
كـــــوب دقيـــــق — ملح ـ فلفل

١ ـ يضاف الزبد إلى الماء ويرفع على النار حتى يغلى ثم يضاف إليه الملح والفلفل .
٢ ـ يضاف الدقيق مع التقليب بملعقة من الخشب أو مضرب سلك ويترك على نار متوسطه لمدة ١٠ دقائق .
٣ ـ تغرف العصيده فى طبق ويرش الوجه بصلصة البامية وتقدم معها .

بامية بــورانـى

المقاديــــر :

١ كيلو بامية خضراء
٢ ملعقة سمن
١/٢ كيلو ضانى
٢ كوب عصير طماطم — بصـــــــلة
ملـــح ـ فلفـــــل
ملعقة بقسماط ناعم — ١ كـــــوب بهريـــز

الطــريقــة :

١ ـ تغسل البامية وتصفى وتقمع وتحمر قليلاً فى السمن وتنشل وتترك فى مصفاه لحين الإستخدام .
٢ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمـــر فى السمن حتـــى يصفر لونها ثم يضاف إليها اللحم ويقلب حتى يحمر لونه .
٣ ـ يضاف عصير الطماطم والملح والفلفل ويترك على نار متوسطه حتى يغلى .
٤ ـ يحضر طبق فرن ويدهن بقليل من السمن وتوضع نصف كمية البامية ثم يوضع اللحم ويغطى بنصف البامية الآخر .
٥ ـ يضاف الطماطم وقليل من البهريز على البامية ويزج فى فرن حار لمدة ١/٢ ساعة .
٦ ـ يخرج طبق الفرن ويرش الوجه بالبقسماط وقليل من السمن ويعاد إلى الفرن مرة أخرى لمدة ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه ويقدم .

قلقـــاس بالخضـــره

المقاديـــر :

١ كيلو قلقاس
نصف رأس ثوم
حزمة سلق
حزمة كسبره خضراء
١ ١/٢ لتر مرقة لحم
١/٢ كيلو لحم ضانى
بصله ـ ملح ـ فلفل
ملعقة زيت ذره
ليمون

الطـــريقـــة :

١ ـ يقشر القلقاس ويقطع نصفين أولاً ثم يقطع بالعرض ثم أصابع ثم مكعبات بالورب .

٢ ـ يدعك القلقاس بالملح (حوالى ١/٤ كوب ملح) جيداً ثم يضاف عليه الماء الساخن ويترك ١٠ دقائق . ثم يغسل جيداً بالماء الدافئ . يعاد دعك القلقاس بالدقيق جيداً ثم يغسل بالماء الدافئ مرة أخرى حتى نتخلص من المادة المخاطية .

٣ ـ تقطع البصلة مكعبات وتدعك بالملح والفلفل وتدعك مع اللحم .

٤ ـ تغلى المرقة ويضاف إليها البصلة واللحم وتترك لتسلق حوالى ١/٢ ١ساعة .

٥ ـ يضاف القلقاس المغسول إلى المرقة مع إضافة الليمون ويترك ليغلى حتى يتم تسوية القلقاس .

٦ ـ يقطف السلق والكسبره ويفرم مع الثوم ويحمر فى الزيت ويضاف إلى القلقاس ويترك ليغلى لمدة ١٠ دقائق ويقدم .

قلقـــاس بالطمـاطـم

المقاديـــر :

١ كيلو قلقاس

٤ فصوص ثوم

١/٢ كيلو لحم مكعبات

٢ كوب عصير طماطم

بصله ـ ملح ـ شطه

٢ ملعقة سمن

١ ١/٢ لتر بهريز لحم

الطـــريقـــة :

١ ـ يقطع القلقاس ويغسل بالطريقة السابقة ويحمر قليلاً فى السمن وينشل .

٢ ـ تقطع بصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم تضاف مكعبات اللحم وتقلب قليلاً ويُضاف لها حوالى لتر من البهريز وتترك على النار حتى تبدء فى النضج ثم يضاف إليها الملح .

٣ ـ يضاف إليها عصير الطماطم وتترك على النار حتى تتسبك .

٤ ـ يضاف باقى البهريز ويترك ليغلى ثم يضاف القلقاس المشوح فى السمن ويترك حتى ينضج .

٥ ـ يفرم الثوم والشطه ويوضع على القلقاس ويترك ليغلى لمدة ١٠ دقائق ويقدم .



قلقـاس باللحـم المفـروم

المقاديـــر :

١ كيلو قلقاس

١ ١/٢ كوب عصير طماطم

١/٢ كيلو لحم مفروم

١ كوب بهريز لحم

ملح ـ فلفل ـ عصير ليمون

٢ ملعقة سمن

الطـــريقـــة :

١ ـ يقشر القلقاس ويقطع ٤ إرباع ثم يقطع مثلثات رفيعه بسمك ١ سم ويغسل بالطريقة السابقة لغسل القلقاس ثم يجفف جيداً بفوطة نظيفة ثم يحمر قليلاً فى السمن .

٢ ـ يقلب اللحم المفروم فى السمن قليلاً ثم يضاف إليه كوب عصير طماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك على نار متوسطه حتى يتسبك .

٣ ـ يوضع اللحم والطماطم فى قاع دقية (برام فخار) ويرص فوقه القلقاس .

٤ ـ يضاف ١/٢ كوب الطماطم ويزج فى الفرن حتى يتسبك وعند التقديم يقلب فى طبق عميق ويقدم .

باذنجان باللحم المفروم (مسقعه)

المقاديـــر :

١ كيلو باذنجان رومى
٢ كوب عصير طماطم
١/٢ كيلو لحم مفروم
ملح ـ فلفل
ملعقه كبيره سمن
٢ فص ثوم
كوب مرقة لحم
١/٢ كوب حمص ناشف
ملعقة كبيره خل
٢ بصلة كبيره
زيت غزير للتحمير

الطـــريقـــة :

١ ـ يقشر الباذنجان على هيئة شرائط متفرقة وليس كل الباذنجان ثم يقطع شرائح بسمك ١ سم .

٢ ـ يغسل ويضاف إليه الملح ويترك لمدة ١/٤ ساعة حتى يتخلص من الماء .

٣ ـ يجفف ويقلى نصف قليه فى الزيت الساخن ويوضع على ورق نشاف (فوط كلينكس) للتخلص من الزيت الزائد .

٤ ـ يفرم البصل ناعماً ويحمر فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف اللحم المفروم ويقلب معه ويترك على النار المتوسطة حوالى ١٠ دقائق ثم يتبل ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق أخرى .

٥ ـ يقطع الثوم حلقات ويحمر قليلاً فى ملعقة زيت ذره ثم يضاف إليه الطماطم ويترك ليغلى مع إضافة ملعقة الخل ويترك حتى يتسبك ثم يضاف إليه المرقة ويترك حتى يغلى .

٦ ـ ترص نصف كمية الباذنجان فى صينية تيفال أو طبق فرن ثم يوضع اللحم المعصج ثم يرص باقى الباذنجان ويضاف الحمص على الوجه .

٧ ـ تضاف المرقة المغليه وتزج الصينية فى فرن حار لمدة ١/٢ ساعة حتى تتسبك .



وحدات الباذنجان بالبشاميل

المقاديـــر :

١ كيلو باذنجان رومى صغير الحجم
٢ كوب صلصة بشاميل — ١/٢ كيلو لحم معصج
ملــح - فلفـــل — زيـــت للقلـــى
بيـــضه — قطعـــه زبـــده

الطـــريقـــة :

١ - يقطع الباذنجان نصفين بالطول مع الإحتفاظ بالعنق ويقلى فى الزيت ويترك حتى يبرد .

٢ - ينزع القلب بملعقة صغيرة ويخلط مع العصاج و٢ ملعقة بشاميل ويتبل بالملح والفلفل .

٣ - يعاد حشو وحدات الباذنجان بالخليط السابق ويغطى الوجه بالبشاميل ويرص فى طبق فرن ويدهن الوجه بالبيض والزبد .

٤ - يزج فى فرن متوسط حتى يحمر الوجه ويقدم .

مسـقعة بالبشاميل

المقاديـــر :

١ كيلو باذنجان رومى — ٢ ملعقة دقيـــق
١/٢ كيـــلو عصاج — ٢ ملعقـــة سمـــن
ملـــح - فلفـــل — زيـــت غزيـــر للقلى
٢ كـــوب لبـــن — بيـــضـــة

الطـــريقـــة :

١ - يقطع الباذنجان ترنشات ويغسل ويملح ويترك فى مصفاه لمدة ١/٤ ساعة حتى يتخلص من الماء.

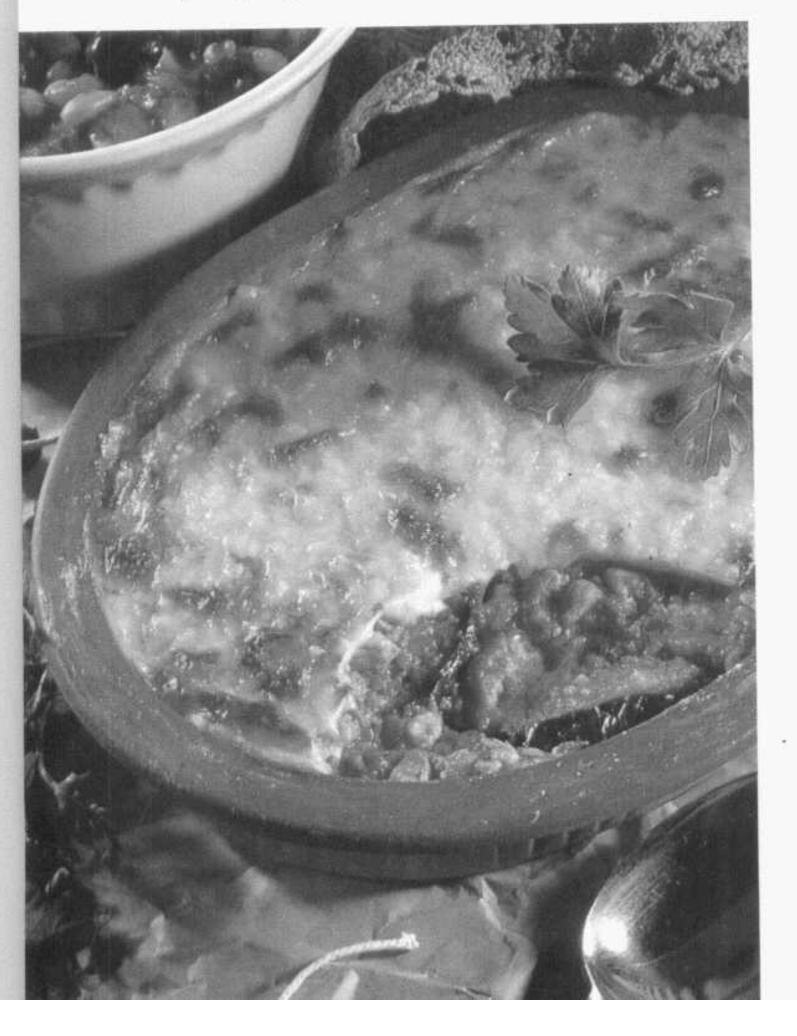
٢ - يحمر فى الزيت ويوضع على ورق نشاف حتى نتخلص من الزيت الزائد .

٣ - يحمر الدقيق فى السمن قليلاً حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه اللبن البارد مع التقليب المستمر ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار حتى يصبح قوامه سميك (البشاميل) .

٤ - ترص نصف كمية الباذنجان المقلى فى صينية ثم يضاف اللحم المعصج وترص باقى كمية الباذنجان فوقه .

٥ - يوضع البشاميل على الوجه ويغطى به جيداً .

٦ - تزب بيضه ويدهن بها الوجه وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم .



مسقعة مكموره (طباخ روحة)

المقاديــــر :

١ كيلو باذنجان رومى
١/٢ كيلو طماطم
١/٢ كيلو لحم مكعبات
بصلة - ملح - فلفل
٢ ملعقة سمن
١/٤ كوب حمص ناشف

الطــريقـــة :

١ - يغسل الباذنجان ويقطع مكعبات .
٢ - يقطع البصل حلقات ويدعك بالملح والفلفل .
٣ - تقشر الطماطم وذلك بأن تنقع فى الماء الساخن لمدة دقيقة ثم تغسل بالماء البارد وتقشر وتقطع مكعبات .
٤ - يحضر إناء ويرص فيه طبقات من الباذنجان ثم البصل ثم الطماطم ثم الحمص ثم اللحم ثم تكرر الطبقات مرة أخرى .
٥ - يضاف السمن على الوجه ويغطى الإناء جيداً ويترك على نار هادئة حتى تمام النضج .

بـاذنجان بانيــه

المقاديــــر :

١ كيلو باذنجان رومى
٢ بيضه - ملح - فلفل
بقسماط ناعم
زيت غزير للتحمير

الطــريقـــة :

١ - يقشر الباذنجان ويقطع ترنشات بسمك ١ سم ويغسل ويتبل بالملح ويترك فى مصفاه لمدة ١/٤ ساعة .
٢ - يرب البيض بالملح والفلفل ثم تجفف ترنشات الباذنجان وتوضع فى البيض ثم تنشل وتغطى بالبقسماط الناعم .
٣ - يقلى الباذنجان فى الزيت الساخن وينشل ويوضع على ورق نشاف ويقدم فى طبق ويجمل بالبقدونس .



تــورلــى مشــكل (مكمور)

المقاديــــر :

١/٤ كيلو كوسة	١/٤ كيلو بامية
١/٤ كيلو باذنجان رومى	١/٢ كيلو طماطم
١/٤ كيلو فلفل رومى	١/٤ كيلو فاصوليا خضراء
١ كيلو لحم ضانى	٢ بصـــــــلة
٤ فصوص ثوم	ملح ـ فلفل ـ بهار
٢ ملعقة سمن	كوب مرقــة لحم

الطــــريقـــة :

١ ـ ينظف الخضار ويقطع قطعاً صغيره .

٢ ـ يقطع البصل حلقات وكذلك الثوم ويدعك بالملح والفلفل والبهار ويضاف إليه اللحم ويخلط الجميع جيداً .

٣ ـ تقطع الطماطم مكعبات وتقلب جميع المقادير سوياً .

٤ ـ توضع المقادير السابقه فى صينية كبيره ويضاف إليها السمن ومرقة اللحم .

٥ ـ توضع على النار المباشره (سطح البوتاجاز) لمدة ١/٢ ساعة ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة حيث تكتسب لون أحمر للوجه وتتسبك ويقدم ساخناً .

تــورلــى دقيــة (برام)

المقاديــر :

نفس المقادير السابقه ولكن يستبدل اللحم الضانى بمكعبات اللحم الصغيرة أو باللحم المفروم . ويزاد كوب عصير طماطم ـ عصير ليمون .

الطــريقــة :

١ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى السمن قليلاً حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها الثوم المفرى ويقلب معها ثم يضاف اللحم مع التقليب .

٢ ـ يضاف كوب عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار حتى يتسبك ثم تضاف المرقة ويترك ليغلى .

٣ ـ يرص الخضار السابق التجهيز فى عدد من الطواجن الفخار ويصب فوقها الخليط السابق بالإضافة إلى عصير الليمون ويغلى على النار المباشرة ثم يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتسبك ويحمر الوجه ويقدم ساخناً .



صينية البطاطس باللحـم الضانى

المقاديـــر :

١ كيلو بطاطس	١/٢ كيلو ريش ضانى أو بيت كلاوى
٢ بصلة كبيرة	ملـــح ـ فلفـل
٥ فصوص ثوم	قليل من جوزة الطيب
ثمرة طمــاطم	٢ ملعقة سمن
قرن فلفل رومى	٢ كوب عصير طماطم

الطـــريقـــة :

١ ـ تقشر البطاطس وتقطع ترنشات بطول الثمرة بسمك ١ سم .

٢ ـ يقطع البصل حلقات وكذلك الثوم ويدعك جيداً بالملح والفلفل وجوزة الطيب . ثم تدعك مع اللحم .

٣ ـ ترص نصف كمية البطاطس فى صينية مع قليل من البصل المتبل ثم يوضع اللحم فوقه ثم يغطى بالنصف الباقى من البطاطس وباقى البصل .

٤ ـ يقطع الفلفل الرومى والطماطم حلقات وترص فوق الوجه ويضاف عصير الطماطم والسمن .

٥ ـ تزج الصينية فى فرن حار لمدة ساعة ثم تهدء الحرارة وتترك لمدة نصف ساعة أخرى حتى تمام النضج وتتسبك ويحمر الوجه وتقدم .



أصابع البطاطس بالصلصة

المقاديـــــر :

١ كيلو بطاطس
لتر مرقة لحم
٢ فـــص ثوم
زيـــت للقلى
٢ كوب عصير طماطم
١/٢ كيلو لحم مكعبات
بصلة صغيرة
ملـــح ـ فلفل
ملعقـة سمن

الطـــريقـــة :

١ ـ تقشر البطاطس وتقطع أصابع سميكه وتحمر فى الزيت قليلاً حتى يصير لونها ذهبى وتنشل .

٢ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى السمن ثم يضاف إليها الثوم المفرى وتقلب ثم تضاف إليه اللحم ونصف كمية المرقة ويترك على النار حتى تمام النضج .

٣ ـ يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٤ ـ تضاف باقى المرقة وتترك حتى تغلى ثم يضاف البطاطس ويترك ليغلى لمدة ١٠ دقائق ويقدم .

بزلاء باللحـــم والجـــزر

المقاديـــــر :

١ كيـــلو بازلاء خضراء
١/٤ كيـــلو جزر أصفر
١/٢ كيلو لحم مكعبات
٢ كوب عصير طماطم
بصلــــــة
٢ فص ثوم
لتر بهريز لحم
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة سمن

الطـــريقـــة :

١ ـ تفصص البازلاء وتغسل ويقطع الجزر مكعبات وكذلك يقطع الثوم حلقات .

٢ ـ تقطع البصله مكعبات وتتبل بالملح والفلفل ويدعك معها اللحم .

٣ ـ تخلط المقادير السابقه فى وعاء كبير ويضاف إليها عصير الطماطم وبهريز اللحم والسمن وتوضع على النار لمدة ١/٢ساعة ثم تهدء النار وتترك لمدة ١/٤ ساعة على نار هادئة حتى تتسبك وتقدم .

بازلاء بالخرشوف

المقاديــــر :

نفس المقادير السابقة ولكن يستبدل الجزر بمكعبات الخرشوف على أن تضاف قبل تمام النضج بقليل .

ســبانــخ بالبشــاميل

المقاديــــر :



١ كيلو سبانخ
٢ ملعقة كبيره سمن
١/٤ كيلو لحم معصج
٢ ملعقة كبيرة دقيق
٢ كوب لبن
ملح ـ فلفل ـ بيضة

الطــريقــة :

١ ـ تقطع السبانخ وتغسل وتسلق فى كمية قليلة من الماء والملح لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى .

٢ ـ يحمر الدقيق فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف اللبن مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه ويتبل بالملح والفلفل .

٣ ـ يدهن طبق فرن بالسمن ويوضع به نصف مقدار السبانخ ثم يوضع العصاج فى المنتصف ويوضع النصف الآخر فوقه .

٤ ـ يغطى وجه السبانخ بالبشاميل ويرب البيض ويدهن به الوجه مع قليل من السمن أو الزبد ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ويقدم .

سبانخ بالتدويره

المقادير :

١ كيلو سبانخ
١/٢ كيلو لحم مكعبات
بصلة
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة سمن
١/٤ كوب حمص ناشف أو فريك
٢ كوب عصير طماطم
كوب بهريز لحم
٤ فصوص ثوم
حزمة كسبره خضراء

الطريقة :

١ ـ تقطع السبانخ قطعاً صغيرة وتغمر فى الماء ثم تنشل وتوضع فى مصفاه وتغسل تحت ماء جارى .

٢ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها مكعبات اللحم وتقلب معها قليلاً حتى تتشرب .

٣ ـ يضاف الثوم والكسبره الخضراء المفرية إلى اللحم ويقلب معها قليلاً .

٤ ـ يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٥ ـ يضاف البهريز ويترك حتى يغلى ثم تضاف السبانخ إليه وتترك لتغلى قليلاً ، ثم يضاف الفريك المنقوع فى الماء سابقاً .

٦ ـ تترك لتغلى على النار لمدة ١٥ دقيقة ثم تهدء النار وتترك حتى تتسبك .

سبانخ مكموره (طباخ روحه)

المقادير :

١ كيلو سبانخ
٢ كوب عصير طماطم
١/٢ كيلو لحم ترنشات
١ كوب بهريز لحم
٢ بصلة
٤ فصوص ثوم
١/٢ كوب حمص ناشف أو فريك
ملح ـ فلفل ـ حزمة كسبرة خضراء
٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١ـ تقطع السبانخ قطعاً صغيره وتغسل بالماء جيداً مثل الطريقه السابقه .

٢ ـ يقطع البصل حلقات ويدعك بالملح والفلفل ويدعك مع اللحم .

٣ ـ توضع السبانخ والبصل طبقات بالتبادل داخل وعاء عميق .

٤ ـ توضع ترنشات اللحم فى المنتصف ثم يرص فوقها باقى السبانخ والبصل ثم يضاف الحمص المنقوع فى الماء من قبل أو الفريك على الوجه .

٥ ـ يضاف عصير الطماطم والبهريز فوق السبانخ وترفع على النار لمدة ١/٢ ساعة .

٦ ـ يفرم الثوم والكسبرة الخضراء مع قليل من الملح ويضاف جزء منها على السبانخ ويحمر الجزء الآخر فى السمن ويضاف على الوجه .

٧ ـ تترك السبانخ لتغلى لمدة ١٠ دقائق وتقدم .

رجلـــه باللحـــم

المقاديــــر :

١ كيلو رجله خضراء
١/٢ كيلو لحم مكعبات
بصلة ـ ملح ـ فلفل
٢ كوب مرقة لحم
٢ كوب عصير طماطم
حزمة كسبرة خضراء
٢ ملعقة سمن
١/٤ كوب حمص ناشف

الطــريقـــة :

١ ـ تقطع الرجله وتغسل غسلاً جيداً .

٢ ـ تفرم البصلة وتحمر فى السمن قليلاً حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها اللحم ويقلب معها قليلاً ثم يضاف الحمص الناشف أو الفريك ويقلب قليلاً ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٣ ـ تضاف المرقة وتترك حتى تغلى ثم تضاف الرجله وتترك على نار متوسطة تغلى حوالى ١/٢ ساعة .

٤ ـ يفرم الثوم والكسبره الخضراء ويضاف جزء منها إلى الرجله ويحمر الجزء الباقى فى السمن ويضاف على الوجه . ثم تترك لتغلى لمدة ١٠ دقائق وتقدم .

خبيـــــــزه

المقاديــــر :

١ كيلو خبيزة
٢ حزمة كبيره سلق
حزمة كسبرة خضراء
حزمة شبت
٢ كوب عصير طماطم
٢ ملعقة سمن
١/٢ كيلو لحم مكعبات
١/٢ كوب فريك أو أرز
٤ فصوص ثوم
بصلة ـ ملح ـ فلفل

الطــريقـــة :

١ ـ تقطف الخبيزه والسلق وتغسل وتسلق فى قليل من الماء والملح ثم تصفى من الماء .

٢ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها مكعبات اللحم وتقلب قليلاً .

٣ ـ يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل وتضاف الخبيزة وقليل من الشبت والكسبره الخضراء المفريه الناعمه .

٤ ـ تغطى وتترك لتسوى على نار هادئة وعندما يتم تسويتها نصف تسوية يضاف لها الأرز أو الفريك المغسول وتترك على النار حتى تمام التسوية .

٥ ـ يقلى الثوم المفرى مع الكسبره الخضراء فى السمن ويضاف على الخبيزه وتقدم .



خبيــــزه بـــــورانـــى

المقاديـــر :

١ كيلو خبيزة خضراء
١/٢ كيلو لحم مكعبات
٢ ملعقة سمن
١ لتر بهريز لحم
بصلة - ملح - فلفل
كوب حمص ناشف
٤ فصوص ثوم
حزمة كسبره خضراء

الطـــريقـــة :

١ - تقطف الخبيزه وتغسل وتجفف وتحمر فى السمن قليلاً على أن تظل على لونها الأخضر وتنشل .

٢ - تفرم البصله وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها اللحم ويقلب معها قليلاً .

٣ - يغطى المقدار بالبهريز ويضاف إليه الملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى يسوى نصف تسوية ثم يضاف الحمص السابق نقعه وتضاف الخبيزة وتترك على النار مع التقليب حتى تمام التسوية .

٤ - يفرم الثوم والكسبره الخضراء ويضاف جزء منها على الخبيزه ويحمر النصف الباقى فى السمن ويضاف على الوجه وتقدم .

خــرشوف محشــى باللحـم المفروم

المقاديـــر :

٦ خرشوفات متوسط الحجم
حزمة بقدونس
حزمة نعناع وحزمة شبت
٢ ملعقة سمن
١/٢ كيلو لحم مفروم
٢ بصلة - ملح - فلفل
٢ كوب عصير طماطم

الطـــريقـــة :

١ - يقطف الخرشوف ويقشر الجزء الخارجى من القلب بالسكين وينزع الشعر الداخلى بواسطة ملعقة وتدعك بالليمون مع الإحتفاظ بوحدات الخرشوف المقشر فى ماء مضاف إليه عصير الليمون وقليل من الدقيق .

٢ - تفرم بصلة وكذلك البقدونس والنعناع والشبت ويتبل بالملح والفلفل جيداً ويضاف إلى الحم المفروم .

٣ - تغسل وحدات الخرشوف وتحشى بالخلطة السابقة وترص فى طبق فرن .

٤ - تفرم البصلة وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها عصير الطماطم ويترك حتى يتسبك ثم يضاف إليه كوب ماء أو بهريز ويترك حتى يغلى ثم يضاف على الخرشوف ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى تمام الطهى ويتسبك .



خـرشوف باللحم الضـانـى (مكمور)

المقاديـــر :

٦ خرشوفات

٢ ملعقة سمن

ملح - فلفل

١/٢ كيلو لحم ضانى مكعبات

٢ كوب بهريز

الطــريقــة :

١ - يقطف قشر الخرشوف وتقشر القشره الباقيه بالسكين ويقطع أربعة أجزاء وينزع الشعر الداخلى بالسكين ويدعك الخرشوف بالليمون .

٢ - يسيح السمن ويضاف له اللحم ويقلب قليلاً ثم يوضع البهريز بالتدريج مع التتبيل بالملح والفلفل .

٣ - يضاف الخرشوف المقطع إلى اللحم وينطق من وقت لآخر ولا تستخدم الملعقة فى التقليب لمدة ١٠ دقائق .

٤ - يوضع على نار هادئة حتى يتشرب اللحم والخرشوف ويقدم .

خــرشوف محشى بالبشاميل

المقاديـــر :

٦ خرشوفات

١/٢ كيلو لحم معصج

٤ ملاعق سمن

ملح - فلفل

٤ ملاعق دقيق

كوب لبن

٢ كوب مرقة لحم

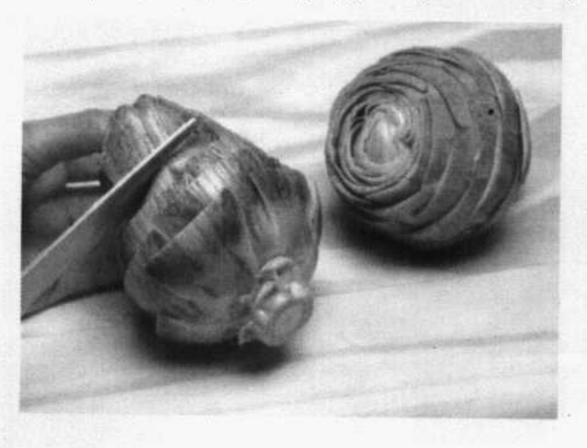
الطــريقــة :

١ - ينظف الخرشوف كما فى طريقة الخرشوف المحشى على أن يغلى على النار لمدة ١٠ دقائق .

٢ - يجهز البشاميل بتحمير ٢ ملعقة دقيق فى ٢ ملعقة سمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه اللبن البارد دفعة واحدة مع التقليب المستمر ويتبل بالملح والفلفل ويقلب على النار حتى يغلظ قوامه .

٣ - يخلط العصاج بملعقتين بشاميل ويحشى به وحدات الخرشوف المسلوقة والمغسولة جيداً ويغطى الوجه بالبشاميل .

٤ - يرص الخرشوف فى طبق فرن وتجهيز صلصة بيضاء وذلك بتحمير ٢ ملعقة دقيق فى السمن ويضاف إليه المرقة مع التقليب والتتبيل بالملح والفلفل وتصب فوق الخرشوف ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى تتشرب ويحمر الوجه وتقدم .



خـــرشوف وفول رومى (مكمور)

المقاديـــر :

٦ خرشوفات
١ كيلو فول رومى
بصلة - ملح - فلفل
٢ ملعقة سمن
١/٢ كيلو لحم مكعبات
٢ كوب عصير طماطم

الطـــريقـــة :

١ - يجهز الخرشوف كالسابق على أن يقطع ٤ أجزاء .
٢ - يغسل الفول الرومى وينزع الخيـط الجانبى والعنق ويقطع قطعاً صغيره بقشره (يراعى استخدام الفول الصغير الحجم والقشره الطرية) .
٣ - تبشر البصلة وتدعك بالملح والفلفل وتدعك مع اللحم.
٤ - تخلط المقادير السابقه وتوضع فى إناء عميق ويضاف عصير الطماطم والسمن ويغطى الإناء ويوضع على نار متوسطة لمدة ١/٢ ساعة ثم تهدء النار ويترك لمدة ١/٤ ساعة حتى يتسبك .

خـــرشوف بـــالزيت والفول الرومـــى

(الفول الحراتـــى)

المقاديـــر :

١٠ خرشوفـات
١ كيلو فول رومى
ملح - فلفل - ليمونتين
حزمة شبت - بصلة
قطعة كرفس - جزره
١/٢ كوب زيت للتحمير

الطـــريقـــة :

١ - ينظف الخرشوف مثل الطريقة المعتاده ويسلق نصف سلقه .
٢ - تفرم البصله والكرفس الأبيض والجزره وتحمر فى الزيت قليلاً بحيث تكون على لونها .
٣ - يضاف إليه لتر ماء وبعد أن يغلى يضاف الخرشوف وعصير الليمون ويغطى ويترك على نار متوسطة حتى يتم تسويته نصف تسوية .
٤ - يفصص الفول الرومى ويحمر قليلاً فى الزيت ويضاف إلى الخرشوف وقليل من الشبت المفروم ويترك على نار هادئة حتى تمام النضج ويترك حتى يبرد ويقدم .



قلب فول رومى بالخضره

المقاديـــر :

١ كيلو قلب فول رومى
١ لتر مرقة لحم
١/٢ كيلو لحم مكعبات
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة سمن
بصلة ـ ملح ـ فلفل
حزمة سلق
حزمة كسبره خضراء
٤ فصوص ثوم
عصير ليمونه

الطـــريقـــة :

١ ـ تحمر البصله المفرومة فى السمن قليلاً حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها اللحم ويقلب قليلاً ثم يصب فوقها المرقة وتتبل بالملح والفلفل وتسوى لمدة ١/٢ ساعة على نار هادئة .

٢ ـ يفصص قلب الفول الرومى ويحمر قليلاً فى السمن ويضاف إلى الخلطه السابقه .

٣ ـ يقطف السلق والكسبره ويفرم مع الثوم بعد غسله وتجفيفه ثم يحمر فى السمن قليلاً ثم ينعم ويضاف إلى الفول ويضاف عصير ليمونه ويترك ليغلى لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة ويقدم .

قلـــب فـــول رو مـــى باللحـــم

المقاديـــر :

١ كيلو فول رومى مفصص من القشرتين
٢ بصلـــــــة
٤ فصوص ثوم
لتر مرقة لحـم
١/٢ كيلو لحم مكعبات
ملـــح ـ فلفـل
حزمـــة شبت
٢ ملعقة سمن
٢ كوب عصير طماطم

الطـــريقـــة :

١ ـ يفصص الفول من القشرتين ويحمر قليلاً فى ملعقة سمن بحيث يظل على لونه .

٢ ـ يفرم البصل ويحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونه ويضاف إليه الثوم المفرى ثم يضاف اللحم ويضاف عصير الطماطم ويقلب قليلاً، ثم يضاف له البهريز ويتبل بالملح والفلفل ويغطى ويترك على نار متوسطة حتى يسوى نصف تسوية .

٣ ـ يضاف الفول والشبت المفروم ويكمل تسويته على نار هادئة حتى تمام النضج ويقدم .

فاصوليا خضراء باللحم (مكموره)

المقاديـــر :

١ كيلو فاصوليا خضراء
١/٢ كيلو لحم مكعبات
بصلة ـ ٢ فص ثوم
ملح ـ فلفل
٢ كوب صلصة
١ كوب مرقة لحم
٢ ملعقة سمن

الطــريقـــة :

١ ـ تنظف الفاصوليا من العنق والخيط الجانبى وتقطع قطعاً صغيره بالورب .

٢ ـ تبشر البصلة وتدعك بالملح والفلفل ويضاف إليها اللحم وتدعك جيداً .

٣ ـ يقطع الثوم حلقات ويضاف مع الفاصوليا والبصل واللحم وعصير الطماطم والمرقة والسمن وتوضع فى إناء عميق ويغطى ويترك على نار متوسطة لمدة ١/٢ ساعة . ثم على نار هادئة لمدة ١/٤ ساعة حتى تتسبك وتقدم .

كـوسة مكموره بالحمص (القرع)



المقاديـــر :

١ كيلو كوسة كبيرة الحجم
١/٢ كيلو لحم مكعبات
كـوب مـــرقة لحـــم
١/٤ كوب حمص ناشف
٢ كوب عصير طماطم
٢ ملعقة سمن
ملح ـ فلفل
بصلة

الطــريقـــة :

١ ـ تكحت قشرة الكوسة وتقطع حلقات صغيره .

٢ ـ تفرم البصلة وتدعك بالملح والفلفل وتدعك مع اللحم .

٣ ـ تخلط المقادير السابقة ويضاف إليها عصير الطماطم والمرقة والسمن والحمص السابق نقعه فى الماء الساخن قليلاً .

٤ ـ يرفع على نار متوسطة لمدة ١/٢ ساعة ثم على نار هادئة لمدة ١/٤ ساعة حتى يتسبك ويقدم .

صينية الكـوسـة بالعصاج

المقاديـــر :

١ كيلو كوسة متوسطة
١/٤ كيلو لحم معصج
بصلة ـ ملح ـ فلفل
١/٢ كوب حمص ناشف
٢ كوب عصير طماطم
٢ ملعقة سمن
٢ كوب بهريز

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع الكوسة ترنشات بالطول وتحمر فى السمن قليلاً وتنشل .

٢ ـ ترص ١/٢ كمية الكوسة فى طبق فرن وتغطى بالعصاج وتغطى بالنصف الآخر من الكوسة ثم يوضع فوقها الحمص المنقوع مسبقاً .

٣ ـ تبشر البصلة وتحمر فى السمن قليلاً حتى يصفر لونها ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تتسبك .

٤ ـ يضاف البهريز على الصلصة ويترك حتى يغلى ثم يصب فوق طبق الفرن ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى تتسبك ويحمر الوجه وتقدم .

صينيـة كوسة بالبشاميل

المقاديـــر :

١ كيلو كوسة متوسطة
١/٤ كيلو لحم معصج
٢ ملعقة دقيق
٢ ملعقة سمن
زيت للقلى
ملح ـ فلفل
كوب لبن
بيضه

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع الكوسة ترنشات بالطول وتقلى فى الزيت قلياً خفيفاً .

٢ ـ يحضر البشاميل بالطريقة المعتاده .

٣ ـ ترص نصف كمية الكوسة فى طبق فرن أو صينية تيفال وتغطى بالعصاج ويضـــاف نصـــف كمية الكوسة الباقية وتغطى بالبشاميل .

٤ ـ تضرب البيضه بقليل من الفلفل الأسود ويدهن بها الوجه مع قليل من الزبده .

٥ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم .



صينيــة القرنبيــط بالصلصـة

المقاديـــــر :

قرنبيطة متوسطة الحجم

كوب صلصة

ملح - فلفل - كمون

١/٤ كيلو لحم معصج

٢ كوب مرقة لحم

٢ ملعقة سمن

الطـــريقـــة :

١ - يقطع القرنبيط وردات متوسطة وَتسلق فى الماء المغلى المضاف إليه الملح والكمون ويرص فى صينيه .

٢ - يشوح اللحم المعصج فى السمن ثم يضاف إليه عصير الطماطم وتتبل بالملح والفلفل ويترك على نار حتى يتسبك .

٣ - تضاف المرقة وتترك لتغلى ثم تضاف إلى صينية القرنبيط وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى تتسبك ويحمر الوجه وتقدم .

قرنبيــط مطبـوخ باللحـــم

المقاديـــــر :

قرنبيطة متوسطة الحجم

٢ كوب عصير طماطم

١/٢ كيلو لحم مكعبات

كوب بهريز لحم

بصلة - ملح - فلفل

١/٢ كوب زيت للقلى

٢ ملعقة سمن



الطـــريقـــة :

١ - يقطع القرنبيط وردات ويحمر فى الزيت قليلاً .

٢ - تقطع البصلة مكعبات ويحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف اللحم ويقلب قليلاً ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٣ - تضاف المرقة وتترك حتى تغلى ثم يضاف القرنبيط المحمر ويوضع على نار متوسطة لمدة ١/٢ ساعة حتى تمام التسوية ويتسبك .

تـــورتـة القــرنبيـط

المقاديـــر :

قرنبيطة متوسطة الحجم
٢ بيضه ـ قطعة زبد صغيره
ملح ـ فلفل ـ كمون
١/٤ كيلو لحم معصج
٢ معلقة كبيره دقيق
١/٢ كوب لبن
فرخ ورق زبده

الطـــريقـــة :

١ ـ يقطع القرنبيط ويسلق فى الماء المغلى مع إضافة الملح والكمون لمدة ٥ دقائق ثم يشطف بالماء البارد .

٢ ـ يوضـع ورق الزبده فى وعـاء عميق ويراعـى ألا تكون له يد من البلاسـتيك ويدهن الورق بقليل من الزبد .

٣ ـ يرص القرنبيط المسلوق فى القاع على شكل دائره مفرغه من الوسط ويضاف العصاج فى المنتصف .

٤ ـ يرب البيض واللبن والدقيق ويتبل بالملح والفلفل ويصب فوق القرنبيط .

٥ ـ يغطى الوجه بأطراف ورق الزبده ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة .

٦ ـ ينزع الورق من على وجه الإناء ويقلب فى طبق مستدير وينزع باقى ورق الزبد بإحتراس ويقدم .

القــرنبيـط البـــانيـــه

المقاديـــر :

قرنبيطة متوسطة الحجم
٢ بيضه
ملح ـ فلفل ـ كمون
١/٢ كوب لبن
٢ معلقة كبيره دقيق
حزمة بقدونس
زيت غزير للتحمير

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع القرنبيطه وردات وتسلق فى الماء والملح والكمون لمدة ٥ دقائق ثم يشطف بالماء البارد .

٢ ـ يرب البيض واللبن والدقيق والملح والفلفل والبقدونس المفرى فى وعاء عميق .

٣ ـ تغمر وحدات القرنبيط المسلوق فى الخليط السابق وتقلى فى الزيت الساخن حتى يحمر لونه ويقدم فى طبق فوق فرشه بقدونس .

أنواع الخلطات

يوجد عدة أنواع لخلطات المحشى وهى كالتالى :

١- خلطة خام للضلمة

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم
ملح - فلفل
١/٤ كيلو أرز
١/٤ كوب سمن
بصلة كبيرة
كوب صلصة
٣ ملاعق بقدونس ونعناع مفرى

الطريقة :

١ - تقطع المقادير السابقة وتخلط جميعاً بدون تسوية ويحشى بها أنواع المحاشى المختلفة .

٢ - خلطة الأرز المسوى

المقادير :

١ كيلو لحم مفروم
بصلة كبيرة
ملح - فلفل
١/٤ كيلو أرز
٣ ملاعق بقدونس ونعناع مفرى
٢ كوب بهريز لحم
كوب عصير طماطم
٢ ملعقة كبيره سمن

الطريقة :

١ - تبشر البصلة وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف لها كوب الصلصة و٢ كوب البهريز وتتبل بالملح والفلفل .

٢ - عند الغلى يضاف الأرز ويسوى نصف تسوية .

٣ - يترك حتى يبرد ثم يضاف إليه اللحم المفروم والبقدونس والنعناع المفرى وتحشى به الخضروات المراد حشوها .

٣ - ضلمة كذابة

المقادير :

١ كيلو بصل مفروم ناعم
٤ أكواب صلصة طماطم
١ كيلو أرز
لتر بهريز لحم أو دجاج
١ كيلو زيت
١٠ ليمونات
١٠٠ جم سكر
٢ حزمة بقدونس
ملح - فلفل
حزمة نعناع أخضر
١/٤ كيلو قلب طماطم منزوع البذور

الطريقة :

١ - يفرم البصل ويحمر فى الزيت قليلاً ثم يضاف إليه الأرز ويقلب .

٢ - يضاف عصير الطماطم والبهريز ويتبل بالملح والفلفل . ويسوى الأرز ٢/٣ تسويه ، ثم يرفع من على النار ليبرد .

٣ - يضاف عصير الليمون والسكر والبقدونس والنعناع المفرى وقلب الطماطم ويخلط الجميع جيداً ويستخدم للحشو .

٤ ـ خلطة لحشو الممبار

المقاديـــر :

- ١/٢ كيلو بصل
- ١/٢ كيلو أرز
- ١/٢ كيلو طماطم
- ٢ ملعقة زيت ذره
- ١/٤ كيلو لحم مفروم
- ٣ ملاعق بقدونس ونعناع مفروم
- ملح ـ فلفل

الطــريقــة :

١ ـ يفرم البصل وتقطع الطماطم قطعاً صغيرة وتخلط جميع المقادير السابقة وتتبل بالملح والفلفل ويضاف لها الزيت ويحشى بها الممبار .

بذنجان محشى (ضُلمة)

المقاديـــــر :

١ كيلو بذنجان اسود (عروس)
١ كيلو بذنجان أبيض (عروس)
مقدار من خلطة الأرز المسوى
٢ ملعقة كبيره سمن
بصلة - ثمرة طماطم
٢ كوب بهريز لحم
٤ فصوص ثوم مدقوق
قطعة كرفس
ورق لاورا
ملح - فلفل
فرخ ورق زبده

الطــــريقـــــة :

١ - يقور البذنجان ويحمر قليلاً فى السمن نصف تحمير .
٢ - يملأ بخلطة الأرز المسوى .
٣ - يحضر إناء ويرص فى القاع ترنشات بصل وطماطم والثوم المدقوق والكرفس وورق اللاورا ويغطى بورق الزبده ويثقب عدة ثقوب .
٤ - يرص البذنجان فى الإناء ويتبل بالملح والفلفل ويضاف إليه السمن ويغطى بورق الزبده أولاً ثم بغطاء الإناء .
٥ - يوضع على النار لمدة ١/٤ ساعة ثم يضاف إليه مقدار البهريز شيئاً فشيئاً حتى تمام النضج .

يمكن تسوية البذنجان فى صينية تيفال أو طبق فرن على أن يزج فى فرن حار أولاً ثم فرن متوسط الحرارة مع إضافة البهريز كالسابق ويراعى تغطية الوجه بورق الزبده أيضاً .

ضُلمـــة مشكلة باللحـم

المقاديـــــر :

١/٢ كيلو كوسة رفيعه
١/٢ كيلو طماطم مستديره بمقاس واحد
١/٢ كيلو فلفل رومى صغير الحجم
مقدار من خلطة الأرز المسوى
٢ ملعقة سمن ٢ كوب بهريز لحم
ملح - فلفل - بصلة - ثمرة طماطم - كرفس - ورق لاورا
ورق زبده - ٤ فصوص ثوم مدقوق - عصير ليمون

الطــــريقـــــة :

١ - تقور الكوسة وتوضع فى إناء به ماء وملح .
٢ - يقطع الغطاء العلوى للفلفل وتنزع البذور مع ترك الغطاء العلوى لإعادة تغطيته بعد الحشو ويراعى ترك العنق .
٣ - يقطع الطرف العلوى من الطماطم وينزع القلب بإستخدام ملعقة وتتبل من الداخل بالملح والفلفل وتترك مقلوبه لمدة ٥ دقائق .
٤ - يحشى الجميع بخلطة الأرز المسوى أو بالخلطة الخام للضلمة .
٥ - يرص ترنشات البصل والطماطم والكرفس وورق اللاورا والثوم المدقوق فى قاع إناء ويغطى بورق الزبده ويثقب عدة ثقوب ويرص فوق الخضروات المحشيه .
٦ - يضاف السمن وعصير الليمون والملح والفلفل ويغطى بورق الزبد ثم غطاء الإناء ويرفع على النار لمدة ١/٤ ساعة ثم يضاف إليه البهريز بالتدريج ويسوى مكمور ويقدم ساخناً .

ضلمة بالزيت

وهى نفس الطريقة السابقة ولكن تستخدم خلطة (ضلمة كذابة) بدلاً من خلطة الأرز المسوى ويزاد لها عصير الليمون وتسوى وتترك حتى تبرد وتقدم بارده ، ويمكن عمل جميع أصناف المحاشى بها .

كوسة محشية باللحم المفروم

المقادير :

١ كيلو كوسة رفيعه   ١/٢ كيلو طماطم
١/٤ كيلو لحم معصج   كوب عصير طماطم
١/٢ كوب أرز مسلوق
ملح - فلفل - ٢ ملعقة سمن

الطريقة :

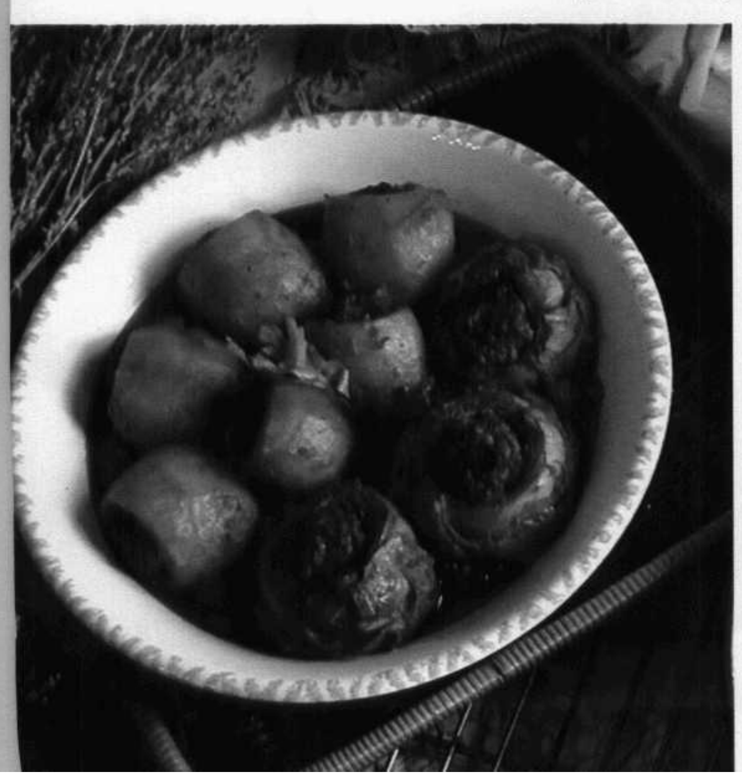
١ - تقور الكوسة وتوضع فى إناء به ماء وملح .

٢ - تغمر الطماطم فى الماء الساخن لمدة دقيقة ثم تغسل بالماء البارد وتقشر وينزع منها البذور وتقطع قطعاً صغيره .

٣ - يخلط العصاج والأرز والطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويحشى به وحدات الكوسة .

٤ - ترص فى صينية تيفال أو طبق فرن وتغطى بعصير الطماطم والسمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى تمام النضج وتتسبك الصلصة وتقدم .

بطاطس وخرشوف محشى باللحم



المقادير :

٦ خرشوفات متوسطة الحجم
٦وحدات بطاطس متوسط الحجم
٢ ملعقة سمن
بصلة - ملح - فلفل   ١/٢ كيلو لحم معصج
١ كوب صلصة طماطم   ٢ كوب بهريز لحم

الطريقة :

١ - ينظف الخرشوف كالمعتاد ويغلى لمدة ١٠ دقائق فى ماء وليمون ودقيق .

٢ - تقشر البطاطس وتقور من الداخل وتحمر قليلاً فى

السمن على أن يظل لونها كما هو .

٣ ـ يحشى الخرشوف والبطاطس باللحم المعصج وترص فى صينية .

٤ ـ تفرم البصلة وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف لها عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٥ ـ يضاف البهريز ويترك ليغلى ثم يصب فوق الخرشوف والبطاطس ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى تمام النضج ويقدم .

ورق عنب ضلمة

المقادير :

١/٢ كيلو ورق عنب
مقدار من الخلطة الخام
٢ ملعقة سمن
بصلة
كرفس ـ ورق لاورا
٢ كوب مرقة لحم
عصير ليمونتين
ملح ـ فلفل
ثمرة طماطم
٤ فصوص ثوم

الطريقة :

١ ـ يسلق ورق العنب بعد نزع العنق فى ماء وملح لمدة ٥ دقائق ثم يغسل بالماء البارد .

٢ ـ تفرد وحدات ورق العنب المسلوق ويوضع على طرفها مقدار من الخلطة المستخدمة للحشو ويطوى الطرفان وتلف مع الضغط حتى تمام الكمية .

٣ ـ يحضر وعاء ويرص فى القاع ترنشات البصل والطماطم والثوم المدقوق والكرفس وورق اللاورا ويغطى بورق العنب المتبقى من الحشو .

٤ ـ يرص ورق العنب المحشى طبقات ثم يضاف إليه السمن والليمون والملح والفلفل ويغطى بحلقات البصل ويرفع على النار لمدة ١/٤ ساعة .

٥ ـ يضاف البهريز شيئاً فشيئاً حتى تمام النضج ويقدم ساخناً .



ورق العنب بالكوارع

المقادير :

١/٢ كيلو ورق عنب
١ كورع بتلو مسلوق ٢/٣ سلق
مقدار من الخلطة الخام
ثمرة طماطم
عصير ليمون
٢ كوب بهريز
ملح ـ فلفل
بصلة
كرفس
٤فصوص ثوم مدقوق
ورق لاورا

الطريقة :

١ ـ يحضر ورق العنب ويحشى مثل الطريقة السابقة .
٢ ـ يسلق الكورع ٢/٣ سلق ويخلى من العظم .
٣ ـ يحضر إناء ويرص فى القاع ترنشات البصل والطماطم والثوم المدقوق والكرفس وورق اللاورا ويغطى بورق عنب ثم يرص فوقها الكوارع ثم ورق العنب المحشى .
٤ ـ يضاف السمن والملح والفلفل والليمون ويرفع على النار لمدة ١/٤ ساعة ثم يضاف البهريز شيئاً فشيئاً حتى تمام النضج .
٥ ـ يقلب فى طبق ويرفع البصل والطماطم والكرفس وورق العنب الفارغ ويقدم ساخناً .

ورق الكرنب المحشى

المقادير :

١ كرنبه متوسطه الحجم
مقدار من الخلطة الخام يضاف إليها الشبت الناعم
٢ ملعقة سمن
٢ كوب بهريز لحم
ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ تفصل أوراق الكرنب عن الرأس بإستخدام طرف سكين وينزع العرق ويقطع الورق بالعرض إلى ثلاث أجزاء .
٢ ـ يسخن وعاء به ماء وملح دون الغلى ويوضع الورق به ويقلب دون أن يغلى الماء حتى يذبل فقط ويطرى ثم يغسل بالماء البارد .
٣ ـ تحضر الخلطة ويتم حشو الوحدات وتلف على أن تقطع بالسكين فى نهاية لف أصابع الكرنب .
٤ ـ يحضر إناء ويرص فى القاع بعض أوراق الكرنب ويرص فوقها وحدات الكرنب المحشى ويضاف لها السمن والملح والفلفل .
٥ ـ ترفع على النار لمدة ١/٤ ساعة ثم يضاف إليها البهريز أولاً بأول حتى تمام النضج وتقدم ساخنه .

ورق الخس المحشى

نفس مقادير وطريقة الكرنب المحشى

الممبار المحشى

المقادير :

١ كيلو ممبار شمبرى

مستكه	حبهان
ورق لاورا	مقدار من خلطة الممبار
ملح - فلفل	

الطريقة :

١ - يقلب الممبار بواسطة قلم رصاص أو مسن مثلاً ويدعك بالخل والملح وينظف بالسكين من الجهتين .

٢ - يعاد قلبه على الوجه بوضعه تحت صنبور الماء ويغسل جيداً .

٣ - يحشى الممبار بالخلطة ويراعى عدم ملؤه كثيراً .

٤ - يربط من الأطراف بالخيط ثم يقسم وحدات بالربط بالخيط .

٥ - يغلى مقدار لتر ونصف ماء ويسقط الممبار المحشى ويخرم بإبره حتى يخرج الهواء المحبوس بالداخل .

٦ - تضاف المستكه والحبهان وورق اللاورا ويترك يغلى على النار لمدة ساعة ثم ينشل ويقطع وحدات وينزع الخيط .

٧ - يصفى الحساء ويضاف له قليل من الملح .

٨ - يحمر الممبار المسلوق فى الزيت ويقدم ساخناً مع الحساء .

ملحوظة :

يمكن تسوية الممبار المحشى بنفس طريقة المحشى المكمور . وفى هذه الحالة لا نحصل على حساء .



اللحـــوم

تعتبر البروتينات من أهم مواد بناء الخلايا الحيوانية وهى المصدر الوحيد لتكوين أنسجة الجسم وتعويض التالف منها ، وتتركب المواد البروتينية من وحدات تسمى الأحماض الأمينية وهى حوالى ٢٠ نوعاً مختلفاً ، وتوجد هذه الأحماض فى الأطعمة بنسب مختلفة ووظيفة عملية الهضم هى فصل واستخلاص هذه الأحماض ثم إمتصاصها وتوصيلها بواسطة الدم إلى أنسجة الجسم المختلفة .

ويحتاج كل نسيج من أنسجة الجسم إلى نوع خاص من هذه الأحماض الأمينية لتكوين بنائه .

ويلاحظ أن كل مادة بروتين لا تحتوى على كل الأحماض الأمينية اللازمة للجسم ، ولذلك فإنه يجب تنويع مصادر الحصول عليها من موارد حيوانية ونباتية حتى تكتمل الفائدة منها .

مصـادر المـواد البروتينيــة :

أ ـ مصادر حيوانية مثل اللحوم والأسماك والبيض والألبان وتبلغ نسبة الإستفادة منها ٩٧ ٪ .

ب ـ مصادر نباتية مثل الحبوب والشعير والبقول وتبلغ نسبة الإستفادة منها حوالى ٨٤ ٪ .

وبالنسبة للحوم يجب الإلمام بمواصفاتها وأنواعها حتى يمكن التمييز والإستفادة من كل منها .

١ ـ اللحـم الضانى :

ويعتبر اللحم الضانى من أحب اللحوم بالرغم من كثرة الدهون وقيمته الغذائية قليلة . وأفضل لحومها ما يذبح بين تسعة أشهر إلى سنتين والضأن الذى يذبح قبل أن يكمل عامه الأول يكون لحمه ذات لون وردى فاتح ويزداد اللون دكاناً كلما زاد العمر حتى يميل إلى اللون الأحمر .

وكقاعدة عامة كلما صغر سن الضأن كان لحمه أطيب وأفضله ما هو دون الستة أشهر حيث يكون لون لحمه لا زال فاتحاً ولون الدهن أبيض مائل للصفار .

ويدل اللون الأزرق الخفيف فى الضلوع والمفاصل على صغر سن الحيوان . وفى العادة تقدم شريحة تزن ٢٥٠ جم بالعظم للشخص البالغ فى حين تقدم شريحة تزن ١٧٥ جم بدون عظم .

٢ ـ لحـم العجــول (البتلـو):

واللحم البتلو سهل الهضم ولكن قيمته الغذائية قليلة وعاداً ما يذبح بين الشهر الثانى والثالث ، ويكون لحم البتلو أحمر فاتح وأنسجته رقيقة خالية من الجلد المنتفخ والدهن متماسك وبالرغم من أن البتلو يعتبر لحم شمبرى صغير إلا أنه يختلف كلياً عنه . ويعتبر أفضل لحم بتلو من العجل قبل الفطام والذى يتغذى على اللبن فقط .

وفى العادة يكون لحم البتلو قليل الدهن ولذلك يفضل استخدامه فى الأصناف التى تسوى على نار هادئة .

وللشخص البالغ تقدم شريحة تزن ٢٥٠ جم بالعظم و ١٧٥ جم بدون عظم .

٣ ـ اللحم الشمبرى (كندوز):

ويعتبر اللحم الشمبرى من أفضل اللحوم فهو ذات قيمة غذائية عالية ، ولون اللحم أحمر قانى والمادة الدهنية متخللة اللحم وذات لون مائل للصفار .

ويمكن صنع العديد من الوجبات المميزه واللذيذه من القطع رخيصة الثمن منه بالرغم من كونها تحتاج لوقت طويل

للإعداد (حوالى ٣ ساعات) .

واللحم البقرى المغطى بطبقة رفيعة من الدهن يعتبر من أحسن اللحوم ذات الطعم المميز وكذلك القطع الملبسة بالدهن تعتبر أفضلها بالرغم من كونها ذات نسبة عالية من الدهن ويمكن إنتقاء هذه القطع ونزع جزء من الدهن منها قبل الإستخدام .

وعموماً تعتبر الأجزاء القريبة من العظم أطيبها ويقدم للشخص البالغ قطعة تزن ٢٥٠ جم بالعظم أو ١٢٥ جم بدون عظم .

٤ ـ لحم الجمل :

ويعتبر لحم الجمل من اللحوم المحببه للمصريين حيث عرف الناس لحم الجمال منذ العصور القديمة وهناك أسواق خاصة بل طرق معروفة منذ القدم تعرف بطريق الجمال حيث جلب التجار الجمال من السودان إلى مصر .

ويعتبر لحم الجمل من اللحوم ذات الطعم المميز والقريب من طعم اللحم الشمبرى ، ولكنه يمتاز بلونه الأحمر القانى ، والدهن الموجود فى منطقة السنام ذات لون أبيض شفاف .

وفى العادة يعيش الجمل حوالى ٢٥ سنه ويبلغ عند سن السادسة عشر ويذبح فى العادة فى سن صغير من ٢ إلى ٤ سنوات حتى يكون اللحم طرى وقابل للطهى ويسمى الجمل الصغير (البعرور) ويأخذ طهى لحم الجمل وقتاً طويلاً نسبياً فيأخذ ما بين ٣ إلى ٤ ساعات للسلق . وفى العادة يصنع منه كفتة الأرز والتى تحتفظ بشكلها مع الطهى الطويل وشوربة الجمل تكون شفافه ولا تحتوى علي أية دهون ولذلك يجب إضافة جزء من دهن السنام كما يضاف عصير الطماطم لإعطائها لون مميز .

وفى العادة تستخدم خلطة المارتا لسلق لحم الجمل وهى عبارة عن بصلة مبشوره ومتبله بالملح والفلفل والكمون ويدعك بها اللحم أولاً وتوضع على النار حتى تتشرب ثم يضاف لها الماء إلى أن يتم النضج .

الشـروط الواجـب مراعـاتها عنـد شـراء اللحـوم :

- أن تكون رائحتها حسنه وطازجة وصغيرة السن ولونها أحمر قاتم (للشمبرى) ووردى فاتح (للضانى والبتلو) ولون الدهن أبيض مائل إلى الصفره .
- عدم وجود بقع زرقاء بجوار العظم والأجزاء الدهنية ، وأن يكون النخاع متماسكاً ولونه مائل إلى الحمره .
- أن تكون سليمه من الأمراض وتحمل خاتم المذبح أحمر اللون ذات الشكل المستطيل والذى يدل على أن الحيوان صغير السن أو المثلث الشكل الذى يدل على أن الحيوان كبير فى السن (أى أكثر من ٤ سنوات)،أما الختم الموف فيدل على اللحم المستورد ومذبوح محلياً .
- عند الضغط عليها بالأصابع لا تترك علامة بها وأن يكون الغشاء الداخلى كاملاً ولامعاً ورفيعاً .
- عند شراء اللحم المفروم لابد أن يكون أحمر اللون ولا يميل إلى اللون الرصاصى ويفضل شراء قطعة من اللحم من الرقبة أو البطن مثلاً وتفرم على أن يضاف لها جزء من الدهن الشمبرى أو الضانى لإعطائها طعماً مميزاً .
- ويفضل استخدام اللحم المفروم مباشراً بعد الفرم أو يحفظ فى فريزر الثلاجة حيث أنه يكون أكثر عرضه لنمو البكتيريا الضاره من اللحم السليم .

نصائح عند إعداد الأصناف المختلفة من اللحوم :

- اللحم المفروم يستخدم لصنع العديد من الأطباق مثل الكفتة بأنواعها سواء مشويه أو مقليه أو بالأرز مثلاً . كما يصنع منه العصاج الذى يدخل فى العديد من الأصناف مثل المكرونه بالبشاميل أو صلصة المكرونة كما يدخل فى عمل المحاشى والضلمة . كذلك يصنع منه السجق والعيش باللحم والفطائر .
- **وعند شوى اللحوم** يفضل استخدام القطع الممتازه مثل الفلتو والانتركوت والريش الضانى على أن تتبل قبل الشوى بفتره معقوله (حوالى ساعة) ويجب أن تكون فى درجة حرارة الحجرة عند البدء فى الشوى على أن تشوى على نار متوسطة الحرارة ولا تحتاج إلى فترة طويلة للشوى ومن أفضل الطرق للشواء الشواء على الفحم أو الخشب لأنها تكسب اللحم طعماً مميزاً .
- أما فى حالة الشوى على شوايه سلك أو فى الطاسه التيفال فيجب تسخين الشوايه جيداً قبل الإستخدام على أن تدهن قطع اللحم بالزيت أو الزبد السايح قبل وضعها على النار ولا تستخدم الشوكه فى تقليبها ولن تستخدم الماشه حتى لا نعرض اللحم للتخريم بأسنان الشوكه مما يؤدى إلى خروج العصاره من اللحم ..
- وفى حالة عمل الكباب من اللحم البتلو فيجهز بتقطيعه مكعبات صغيره ويتبل بالأعشاب والتوابل والزبادى والثوم لمدة ساعتين على الأقل قبل الشوى .
- وفى حالة عمل البفتيك : يفضل استخدام قطع رفيعه من وش الفخذه أو ترنشات من العرق الفلتو على أن تدق أولاً حتى تصبح رقيقه ثم تتبل بالملح والفلفل وعصير البصل وتغطى بالبيض المخفوق ، ثم تغطى بطبقة من البقسماط الناعم وتحمر فى السمن الغزير .

أما التحمير فهناك طريقتين :

١ ـ **التحمير فى سمن غزير** وذلك بتسخين السمن جيداً ثم إضافة قطع اللحم وبصلة صحيحة وفصوص ثوم وفلفل أسود على أن تقلب حتى تحمر من جميع الجهات ثم نبدء فى إضافة الماء بالتدريج حتى تمام النضج ويضاف الملح ، وتمتاز هذه الطريقة بالسرعة مع إحتفاظ اللحم باللون الأحمر فى القلب وطراوة اللحم .

٢ ـ **التحمير البطئ (الرستو)** ولا تستخدم فيه سمن كثير ولكن تكفى ملعقة من السمن على أن توضع بها ترنشات اللحم لتأخذ اللون من الجانبين ثم توضع على نار هادئة ويراعى تغطيتها وإضافة البهريز شيئاً فشيئاً وفى العادة تأخذ هذه الطريقة مدة أطول ويكون اللحم جافاً نوعاً ما .

ولسلق اللحوم هناك طريقيتن :

١ ـ **السلق فى ماء ساخن** وذلك بغلى الماء أولاً ثم إضافة اللحم والبصل والتوابل والخضروات .

وتساعد هذه الطريقة على إحتفاظ اللحم بالعصاره والفائدة بداخله .

٢ ـ **السلق على البارد** وذلك بغسل اللحم وتغطيته بالماء البارد ويرفع على النار على أن ينزع الريم بعد الغلى ويضاف البصل والتوابل والخضروات .

وتساعد هذه الطريقة على خروج معظم البهريز فى الحساء .

وعموماً يفضل إضافة الملح إلى اللحم بعد النضج حيث يمنع الملح اللحم من النضج السريع إذا أضيف منذ بداية الطهى .

فخذه ضانى بالبطاطس

(تكفى ١٠ أشخاص مدة الطهى حوالى ٣ ساعات)

المقاديـــر :

فخذه ضانى صغيره (حوالى ٢,٥ كيلو)

١٠ فصوص ثوم — ملح ـ فلفل ـ ورق لاورا

٢ ملعقة كبيره سمن — كــــوب بهريـــــز

١ كيلو بطاطس

الطــريقـــة :

١ ـ تغسل الفخذه جيداً وتنظف من الأختام والشغت وتكسر عظمة العكشه (نهاية الساق) .

٢ ـ تملح جيداً بالملح والفلفل وتغرز بسكين حاد فى عدة أماكن وتملأ الفتحات بالثوم والفلفل الأسود .

٢ ـ يسيح السمن ويصب على الفخذه وتزج فى فرن متوسط الحرارة مع مراعاة رشها بالسمن السايح من قاع الصينية حتى تمام نصف التسوية .

٤ ـ تجهز البطاطس بتقطيعها مكعبات كبيره وتغلى غلوه واحدة فى الماء ثم توضع حول الفخذه وتتبل بالملح والفلفل ويضاف عليها ورق لاورا وفصوص الثوم وتغطى وتزج فى فرن متوسط الحرارة مع مراعاة رشها بالسمن من قاع الصينية حتى تمام النضج .

٥ ـ تخرج الفخذه وتقطع قطعاً متساوية وتوضع فى طبق ويرص حولها البطاطس .

٦ ـ يضاف البهريز إلى السمن المتبقى فى الصينية ويغلى على النار ثم يصفى وترش فوق اللحم والبطاطس وتقدم .

ملحوظة :

يمكن إضافة ٢ كوب بهريز بالتدريج على الفخذه أثناء الطهى إذا إحتاج الأمر .

فخـذه ضانى بالخضروات المشكله

(تكفى ١٠ أشخاص مدة الطهى حوالى ٣ ساعات)

المقاديـــر :

فخذه ضانى صغيره — ٢ملعقة كبيره سمن

٢ بصلة — ٢ فص ثوم

١/٤ كيلو بصل قويرمة — ملح - فلفل - ورق لاورا

١/٤ جزر — ١/٤ كيلو بطاطس

١/٤ كيلو بازلاء خضراء — ٢ كوب بهريز

الطـــريقـــة :

١ - تغسل الفخذه وتكسر منها عظمة العُكشه وتملح بالملح والفلفل وتوضع فى صينية ويضاف لها ورق اللاورا وفصين ثوم وبصلتين صغيرتين مقشورتان ويضاف عليها السمن السايح وتغطى وتوضع فى فرن متوسط الحرارة مع مراعاة رشها بالسمن من قاع الصينية أولاً بأول حتى تمام النضج .

٢ - يقشر البصل القويرمة ويحمر فى ملعقة سمن قليلاً ثم يضاف له كوب بهريز وقليـــل من الملـــح والســكر ويغطى ويترك حتى تمام النضج .

٣ - يحضر الجزر ويقطع أصابع ثم يغلى بالماء غلوه واحده ثم يصفى ثم يوضع فى إناء ويضاف له ملعقة زبد وقليل من الملح والسكر وكوب بهريز ويغطى ويترك على نار هادئة حتى تمام النضج .

٤ - تجهز البطاطس مثل الجزر على أن تغلى فى الماء ثم تصفى وتحمر فى السمن .

٥ - تفصص البازلاء وتسوى سوتيه بالزبد على نار هادئة .

٦ - توضع الفخذه فى طبق ويرص حولها الخضروات المطهيه .

٧ - يضاف كوب بهريز إلى السمن المتبقى فى الصينية محل تسويه الفخذه ويغلى على النار ثم يصفى ويصب جزء منه على الفخذه ويقدم الباقى فى إناء خارجى إلى جانب الفخذه .



فخذه ضـانى بالخلطـــة

(تكفى ١٠ أشخاص مدة الطهى حوالى ٣ ساعات)

مقاديـر الخلطـة الاسـلامبـولى :

١ كيلو أرز	١/٤ كيلو كبد طيور
٢ لتر أساس أحمر للأرز	كوب سمن
١/٢ كوب زبيب بناتى	١ ١/٢ كوب صنوبر
١ ١/٢ كوب لوز مقشر	١ ١/٢ كوب فستق مقشر

طريقـة عمـل الخلطـة :

١ ـ ينقع الأرز فى ماء ساخن وملح لمدة ساعة .

٢ ـ يسخن السمن جيداً فى إناء ثم يضاف له اللوز ويحمر قليلاً ثم الصنوبر ثم الفستق ثم الزبيب ويقلب الجميع قليلاً وينشل من السمن .

٣ ـ يوضع الأرز فى السمن ويقلب حتى يجف ماؤه ثم يصفى من السمن .

٤ ـ يغلى أساس الأرز الأحمر ثم يضاف الأرز والمكسرات المحمره والكبد المسواه بالسمن والملح والفلفل والسمن وتغطى وتوضع على نار هادئة لمدة ١/٤ ساعة حتى تنضج ثم تقلب الخلطة وتترك لتبرد وتستخدم .

مقاديـر الفخـذه بالخلطـة :

فخذه ضانى صغيره	٢ ملعقة كبيره سمن
٢ بصـــــلة	٢ فـــص ثـــوم

مقدار من الخلطة الاسلامبولى

ملح ـ فلفل ـ ورق لاورا	كـــوب بهريـــز

طريقـة الفخـذه بالخلطـة :

١ ـ تجهز الفخذه وتسوى مكموره مثل الفخذه السابقه .

٢ ـ تجهز الخلطه الاسلامبولى وتوضع فى طبق التقديم .

٣ ـ تقطع الفخذه قطعاً متساويه وترص فوق الخلطة .

٤ ـ يضاف البهريز فوق السمن المتبقى من تسويه الفخذه ويغلى على النار ثم يصفى ويرش جزء منه فوق الفخذه ويقدم الباقى فى طبق الصلصة ويقدم بجانبها .

مقادير الأساس الأحمر للأرز :

١ كيلو عظم ضانى أو بتلو

١/٢ كوب سمن

كرات وكرفس مفروم

بصلة كبيرة

١/٢ كيلو طماطم مقطعه نصفين ومخليه من البذور

٣ لتر ماء أو بهريز

ملح ـ فلفل ـ حبهان

طريقة عمل الأساس الأحمر للأرز :

١ ـ يغسل العظم ويجفف ثم يسخن السمن جيداً ويضاف العظم مع التقليب .

٢ ـ يفرم البصل والكرفس ويقلب على النار مع العظم حتى يحمر لونه ثم تضاف الطماطم وتقلب مع العظم حتى يجف ماؤها .

٣ ـ يضاف البهريز أو الماء مع الملح والفلفل وفصان حبهان على أن ينزع الريم ويغطى ويوضع على نار هادئة لمدة ساعتين حتى تمام النضج .

٤ ـ يصفى بمصفاه ثم بشاشه ويستخدم فى عمل الأرز بالخلطة .

ظهر أوزى (خروف صغير) بالخلطـة

(تكفى ٦ أشخاص مدة الطهى حوالى ٣ ساعات)

المقاديـــر :

ظهر أوزى (أى بيت كلاوى إبتداء من الكوستليته إلى ابتداء الفخذين)

٢ بصلة مقشوره

كوب بهريز

ملح ـ فلفل ـ ورق لاورا

مقدار من الخلطة الاسلامبولى

٢ ملعقة كبيرة سمن

الطـــريقـــة :

١ ـ يحضر ظهر الأوزى ويرفع منه الكلاوى والدهن ويقشر من أعلى بقشره رفيعه ثم يربط بالخيط ويضاف له ملح وفلفل ويوضع فى صينية .

٢ ـ يقدح السمن ويرش عليه ويضاف البصل وورق اللاورا ويسوى فى فرن متوسط الحرارة على أن يرش من وقت لآخر من السمن الناتج من التسويه .

٣ ـ يضاف البهريز بعد غليه إلى السمن المتبقى من التسويه ويرفع على النار ثم يصفى فى مصفاه .

٤ ـ يفك ظهر الأوزى من الخيط ويرفع الفلتو الداخلى بالسكين ويقطع ثم يعاد إلى مكانه .

٥ ـ تجهز الخلطة وتوضع فى طبق مستطيل ويوضع فوقها ظهر الأوزى ويرش بقليل من الصلصة المصفاه ويقدم الباقى إلى جانبه .

ظهر أوزى على الطريقة المصرية

نفس طريقة ظهر الأوزى بالخلطة ولكن يقدم على طبق ويرص حوله محاشى ضلمة باللحم مشكله مثل الطماطم وورق العنب والكوسه والفلفل الرومى .

ضـلع ضانى بالخلطـــة

(تكفى لـ ٤ أشخاص مدة الطهى حوالى ساعتين)

والضلع هو الربع الأمامى من المروحة بالدوش والكوستيليته ويرفع منها الموزه .
ويعد بنفس طريقة الفخذه بالخلطة .

ورقة لحمـــة فـــى الفـــرن

(تكفى لـ ٦ أشخاص مدة الطهى حوالى ساعة ونصف)

المقاديـــر :

١ كيلو ريش ضانى
١/٤ كيلو كلاوى
١/٢ كيلو أنتركوت
١/٤ كيلو كبده ضانى
فرخ ورق زبده
١/٢ كيلو بصل
ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب
فرخ ورق لحمة

الطـــريقـــة :

١ ـ تجهز الريش والأنتركوت وتقطع الكبده مكعبات وتقطع الكلاوى نصفين ويتبل الجميع بالملح والفلفل وجوزة الطيب المطحونه .

٢ ـ يقطع البصل حلقات ويخلط الجميع ويفرد ورق الزبده فوق ورق اللحم ويوضع اللحم بالبصل فى المنتصف ويغطى جيداً على أن يعمل فتحات أعلى الورقة بسكين وتبلل الورقة بالماء .

٣ ـ يزج فى فرن حار لمدة ساعة على الأقل مع مراعاة رش السطح الخارجى للورقه بالماء كلما جف ، حتى تمام التسويه ثم توضع فى طبق مستدير وتقدم بعد نزع الورق منها .

عـــرق اللحـــم البــارد

(تكفى لـ ٨ أشخاص مدة الطهى حوالى ساعتين)

المقاديـــر :

عرق تلبيانكو متوسط (حوالى ٢ كيلو)

٦ فصوص ثوم ٢ ملعقة سمن

ملح ـ فلفل ورق لاورا

كوب بهريز

الطـــريقـــة :

١ ـ يغسل العرق ويجفف ويلف بالخيط جيداً حتى لا يتغير شكله مع الطهى .

٢ ـ يتبل بالملح والفلفل وتعمل فتحات بطرف السكين وتحشى بالفلفل الأسود والثوم ويوضع فى صينية .

٣ ـ يسيح السمن ويصب فوق عرق اللحم ويحمر من جميع الجهات ثم يضاف ورق اللاورا ويغطى ويزج فى فرن متوسط الحرارة مع مراعاة رش السمن الناتج من التسويه عليه من آن لآخر ويمكن إضافة قليل من البهريز كذلك بالتدريج حتى تمام النضج .

٤ ـ يضاف كوب بهريز إلى السمن المتبقى فى الصينية بعد رفع العرق منها ووضعها على النار تغلى ثم يصفى بمصفاه .

٥ ـ يترك العرق ليبرد ثم يقطع ترنشات رفيعه بإستخدام سكين حاد ويقدم معه الصلصة بعد تسخينها .



نيفـــــه

(تكفى من ٤ إلى ٦ أشخاص مدة الطهى حوالى ساعة)

المقاديـــر :

قطعة كوستيليته ضانى أو جدى قطعه واحده (حوالى ١/٢ ١ إلى ٢ كيلو)

٢ ملعقة كبيره سمن

ملح ـ فلفل ـ ورق لاورا

الطـــريقـــة :

١ ـ تجهز قطعة الكوستيليته وذلك بقص العظم بالساطور أو المنشار وتقشر القشره الرفيعه المغطى بها اللحم ويفصل ما بين الريشه والأخرى بسكين صغيره على أن يحتفظ باللحم قطعة واحدة .

٢ ـ تتبل بالملح والفلفل ويسيح السمن ويضاف على اللحم فى صينية ويضاف ورق لاورا وتغطى وتوضع فى فرن متوسط الحرارة على أن يرش من السمن الناتج من التسوية عليها حتى تمام النضج وتحمر من الجانبين .

٣ ـ تفصل الريش حسب الطلب كل ريشه أو ريشتين معاً وتقدم ساخنه .

كباب مشكل على الفحم

المقاديـــر :

١ كيلو لحم بتلو من الدوش أو بيت الكلاوى أو من الفخذه   ١/٢ كيلو كلاوى

١/٢ كيلو كبده   عدد ٢ مخاصى

ملح – فلفل – ورق لاورا

عصير بصل   ١/٢ كوب زيت

زبادى – زعتر

الطـــريقـــة :

١ ـ يجهز اللحم ويقطع مكعبات وكذلك الكبده تقطع مكعبات والكلاوى .

٢ ـ تقشر المخاصى من القشره الخارجية وتقطع ٤ أجزاء .

٣ ـ يتبل الكباب ويترك ليخمر لمدة ١/٢ ساعة .

٤ ـ تجهز الاسياخ بوضع قطعة مشكله من اللحوم المختلفة معاً ثم تشوى على الفحم من الجهتين لمدة ١٠ دقائق ويراعى دهنها بالتتبيلة من وقت لآخر بواسطة فرشاة أو عروق البقدونس .

٥ ـ يسحب الكباب من على السيخ فوق طبق مغطى بالبقدونس ويقدم .



كبــاب حلـــه

(تكفى لـ ٤ أشخاص مدة الطهى حوالى ساعة)

المقاديـــر :

١ كيلو لحم بتلو مكعبات أو شمبرى
بصلة - ملح - فلفل
٢ فص ثوم
٢ كوب بهريز
٢ ملعقة سمن

الطـــريقـــة :

١ - يقدح السمن ويضاف له اللحم والبصل والثوم ويقلب قليلاً .

٢ - يغطى الإناء ويترك حتى يتشرب قليلاً ثم يضاف البهريز شيئاً فشيئاً مع إضافة الفلفل الأسود .

٣ - قبل تمام النضج بقليل يضاف الملح ويقلب اللحم فى السمن المتبقى حتى يأخذ اللون المطلوب ويقدم .

كبـــاب ســـيخ

المقاديـــر :

١ كيلو لحم ضانى أو بتلو مكعبات

بصلتيـــن	ورق لاورا
ملح - فلفل	عصير ليمون
زعتـــــر	كوب زبادى
كوب زيت ذره	

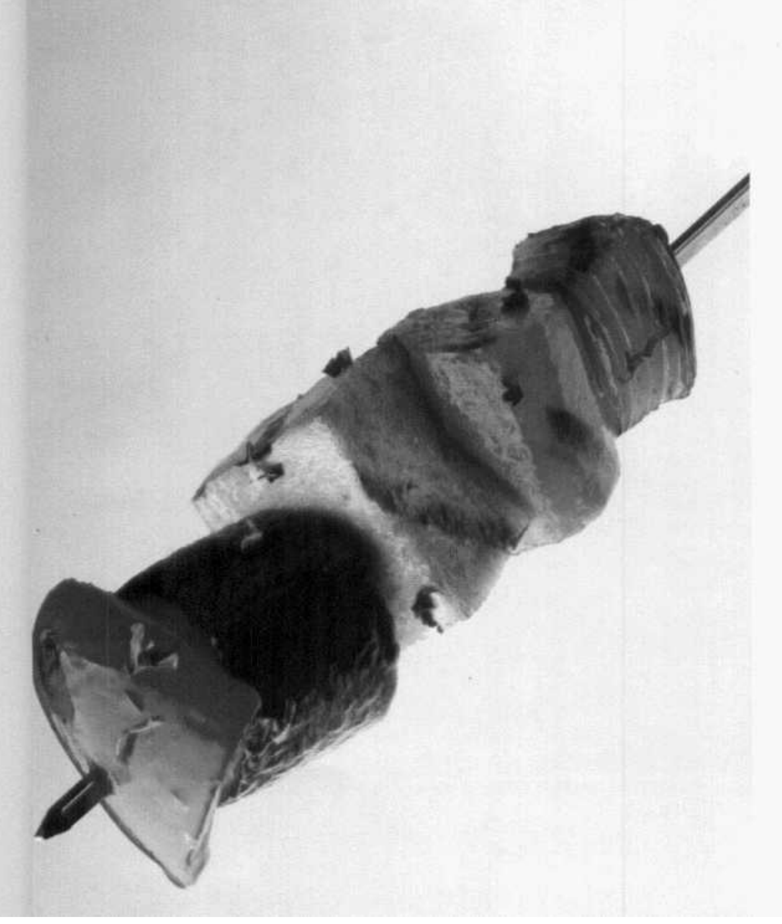
الطـــريقـــة :

١ - يجهز اللحم ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون وعصير البصل والزعتر وورق اللاورا والزبادى والزيت ويترك ليخمر مدة نصف ساعة على الأقل .

٢ - يوضع الكباب على السيخ وذلك بتمرير السيخ فى منتصف قطع الكباب ويسوى على الشوايه السلك لمدة ١٠ دقائق من الجانبين ثم يسحب ويقدم فى طبق فوق فرشه من البقدونس .

ملحوظة :

يمكن إضافة مقدار من البصل القويرمة والطماطم المقطعة إربع وقطع الفلفل الرومى إلى الكباب على أن ترص على السيخ بالتبادل مع اللحم .



لحم بالصلصة (دمعه)

المقاديـــــر :

١ كيلو لحم من الموزه
ملح ـ فلفل
بصـــــلة
٤ فصوص ثوم
٢ كوب عصير طماطم
٤ أكواب ماء أو بهريز
٢ ملعقة كبيرة سمن

الطــريقــة :

١ ـ يقشر البصل والثوم ويحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونه ثم تضاف قطع اللحم وتقلب مع السمن قليلاً حتى يحمر لونها ثم يضاف لها نصف كمية البهريز و تترك حتى تمام النضج .

٢ ـ يضاف عصير الطماطم ويتبل بالفلفل ويترك على النار حتى يتسبك .

٣ ـ يضاف باقى البهريز ويترك على نارهادئة حتى تغلى ويضاف الملح وتقدم .

طاجن اللحـم بالحمـص (يخنـى)

المقاديـــــر :

١ كيلو لحم من الموزه أو الفخذه
ملح ـ فلفل ـ بهار لحم
١/٢ كيلو بصل ـ ٦ فصوص ثوم
٢ كوب عصير طماطم
٢ ملعقة سمن ـ ٢ كوب ماء أو بهريز
١/٢ كوب حمص ناشف

الطــريقــة :

١ ـ يقطع اللحم قطعاً صغيره (مكعبات) ويقطع البصل حلقات وكذلك الثوم .

٢ ـ يقدح السمن ويحمر فيه البصل ثم الثوم حتى يصفر لونه ثم يضاف اللحم ويقلب قليلاً ثم يضاف الحمص المنقوع فى الماء من قبل ويقلب الجميع قليلاً .

٣ ـ يضاف عصير الطماطم والفلفل الأسود والبهار ويترك على النار حتى تتسبك الطماطم ، ثم يضاف الماء أو البهريز ويترك ليغلى على نار هادئة أو يوضع برام فخار ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تمام النضج ويضاف الملح ويقدم .



كبـــــده محمـــره

المقاديـــر :

١/٢ كيلو كبده ضانى أو بتلو
ملــــــح ـ فلفــــــل
٢ فــــص ثـــــــوم
٢ ملعقة سمن

الطــريقــة :

١ ـ تقشر القشره الرفيعه الخارجية للكبده وتنظف أيضاً العروق وتقطع بالعرض بسمك ١/٢ سنتميتر وتتبل بالملح والفلفل والثوم المقطع ترنشات .
٢ ـ يقدح السمن وتحمر فيه الكبده مع التقليب لمدة ١٠ دقائق وتقدم .

كبـــــده بانيـــــه

المقاديـــر :

١/٢ كيلو كبده
دقيــــــــق
زيت ذره أو سمن للقلى
ملح ـ فلفل ـ ليمون

الطــريقــة :

١ ـ تجهز الكبده بالطريقة السابقه وتتبل بالملح والفلفل وتغطى بالدقيق وتحمر فى السمن من الجهتين حتى يحمر لونها .
٢ ـ ترص فى طبق وتقدم .

كبـــــده مشــــويه

المقاديـــر :

١/٢ كيلو كبده ضانى أو بتلو
قليل من الزيت
. عصير الليمون
ملح ـ فلفل – زعتــر

الطــريقــة :

١ ـ تجهز الكبده بالطريقة السابقه وتتبل بالملح والفلفل والزعتر والزيت وتترك لمدة ١/٢ ساعة ثم تشوى على الشوايه السلك أو فى الطاسة التيفال .
٢ ـ ترص فى طبق ويضاف لها عصير الليمون وتقدم .

كبده كمونيه

المقاديـــر :

١/٢ كيلو كبده شمبـرى
٤ فصـــوص ثــوم
ملـــح - فلفـــل
ملعقة كبيره كمـون
كوب عصير طماطم
بصــــــلة
٢ ملعقة سمن أو زيت ذره

الطـــريقـــة :

١ - تقشر القشره الرفيعه للكبده وتنظف من العروق وتقطع مكعبات متوسطه مثل الكباب .

٢ - تفرم البصلة وتحمر قليلاً فى السمن ثم يضاف إليها الكبده مع التقليب قليلاً ثم يضاف الثوم المفرى ويقلب الجميع حتى يحمر لون الكبده .

٣ - يضاف عصير الطماطم وتتبل بالملح والفلفل والكمون وتترك حتى تتسبك الصلصة وتقدم .

كبده إسكندرانى

المقاديـــر :

١/٢ كيلو كبده شمبرى
٥ فصوص ثوم
ملح - فلفل
ملعقة كسبره جافه
١/٢ كوب زيت ذره
قرن فلفل حامى
ملعقة كمـــون
٢ ليمـــونه

الطـــريقـــة :

١ - تقشر القشره الرفيعه للكبده وينظف منها العروق وتقطع قطعاً صغيرة ورفيعه وتغسل وتوضع فى مصفاه .

٢ - يفرم الثوم والفلفل الحامى والكمـــون والكسبـــره الجافه والملح والفلفل ويضاف على الكبده مع إضافة عصير ليمونه وتترك فى التتبيلة لمدة ١/٢ ساعة .

٣ - يقدح الزيت جيداً ثم تضاف الكبده بالتدريج مع التقليب المستمر ويلاحظ أن يظل الزيت ساخناً طول الوقت وذلك بعدم إضافة كمية كبيرة من الكبده فى كل مره .

٤ - تقلب الكبده ثم تهدء النار وتغطى وتترك لمدة ١٠ دقائق .

٥ - يرفع الغطاء ونزيد من الحرارة مع التقليب المستمر إلى أن تتحمر الكبده تماماً ثم يضاف عصير الليمون وتقدم .



مخاصى محمرة

المقاديـــر :

عدد ٢ مخاصى

ملح - فلفل

٢ ملعقة سمن

الطـــريقـــة :

١- تقشر القشرة الخارجية للمخاصى و تقطع أربع أجزاء .

٢- تملح بالملح و الفلفل و يضاف إليها السمن و ترفع على النار الهادئة .

٣- تترك حوالى ١٠ دقلئق حتى تتشرب و تقلب حتى يحمر لونها و تقدم .

طحـــال

المقاديـــر :

١ طحال شمبري

ملـــح - فلفـــل

لتـــر مـــــاء

٢ ملعقـــة سمن

ليمـــــون

الطـــريقـــة :

١ - يسلق الطحال فى الماء المغلى والمضاف إليه الملح والفلفل وذلك لمدة ١/٤ ساعة .

٢ - ينشل من الماء ويترك ليبرد قليلاً ثم تقشر القشره الخارجية ويتبل بالملح والفلفل والسمن ويوضع فى صينية فى الفرن لمدة ١٠ دقائق .

٣ - يقطع ترنشات ويتبل بعصير الليمون ويقدم .



لســـــان

المقاديـــر :

١ لسان شمبرى	
مستكه - حبهان	ورق لاورا
بصلة	ملح - فلفل
لتر ماء	معلقة سمن

الطـــريقـــة :

١ - يغسل اللسان ويسخن الماء ويوضع به على أن يرفع الريم أولاً بأول .

٢ - تضاف البصلة والمستكه والحبهان وورق اللاورا والفلفل الأسود ويترك ليغلى على النار لمدة ١/٢ ساعة مع مراعاة غرس طرف سكين حاد فى اللسان أثناء السلق حتى نتخلص من الدماء التى بداخله ويضاف الملح قبل تمام الطهى بـ ٥ دقائق .

٣ - ينشل اللسان من الماء ويوضع فى صينية ويتبل بالملح والفلفل ويدهن بالسمن ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٠ دقائق حتى يحمر لونه ويترك ليبرد .

٤ - تقشر القشره الخارجية للسان بسكين حاد ويحفظ فى الثلاجة ويقطع ترنشت رفيعه ويقدم بارداً .

مــــخ مسلوق

المقاديـــــر :

١ مخ شمبرى

١/٢ لتر ماء

ملح ـ فلفل

ليمـــــون

ملعقة بقدونس مفرى

الطـــريقـــة :

١ ـ يغلى الماء ويضاف له الملح والفلفل .

٢ ـ يغسل المخ ويضاف إلى الماء ويترك ليغلى لمدة ١٠ دقائق .

٣ ـ يصفى الماء ويترك ليبرد ثم تنزع القشره الخارجية والعروق .

٤ ـ يقطع ترنشات ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ويجمل بالبقدونس المفرى ويقدم بارداً .

مـخ بانيـه

المقاديـــر :

١ مخ شمبرى
بيضه
ملح ـ فلفل
سمن أو زيت للتحمير
١/٢ كوب دقيق

الطـــريقـــة :

١ ـ يسلق المخ بالطريقة السابقه ويقطع ترنشات بعد أن يبرد .

٢ ـ توضع ترنشات المخ فى البيض المخفوق بالملح والفلفل .

٣ ـ تغطى بالدقيق جيداً وتقلى فى السمن أو الزيت حتى يحمر لونها وتقدم على طبق وتجمل بالبقدونس .

رأس ضانى فــى الفرن

المقاديــــر :

رأس ضانى — مستكه ـ حبهان
ورق لاورا — بصــــــــلة
ملح ـ فلفل — ٢ ملعقة سمن

الطـــريقـــة :

١ ـ تنظف الرأس من الخارج وتفتح نصفين على أن يحتفظ بالمخ داخلها .

٢ ـ يغلى الماء وتضاف إليه البصله والرأس وتترك لتغلى مع مراعاة نزع الريم أولاً بأول .

٣ ـ يضاف الفلفل والمستكه والحبهان وورق اللاورا وتترك على نار متوسطة لمدة ساعة حتى تمام النضج .

٤ ـ تنشل الرأس وتتبل بالملح والفلفل وتدهن بالسمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر لونها .

٥ ـ يخلى العظم من الرأس والصدغين ويخرج المخ ويوضع بجانبها وتقدم ساخنه أو تترك لتبرد فى الثلاجة وتقدم باردة .

عـلاّقة ضـانى مـحـمـره

المقاديــــر :

علاقة ضانى (زور ـ فشه ـ كبد ـ قلب)
ملح ـ فلفل — ٤ فصوص ثوم
٢ ملعقة كبيره سمن — لتــــر مــــاء

الطـــريقـــة :

١ ـ يغلى الماء ويضاف له الملح والفلفل وتسلق الفشه والزور لمدة ١/٢ ساعة ثم يصفى الماء وتترك لتبرد قليلاً .

٢ ـ تقطع الكبده مكعبات وكذلك القلب وتتبل بالملح والفلفل وحلقات الثوم ويضاف السمن ويرفع على النار ويقلب قليلاً .

٣ ـ تقطع الفشه والزور مكعبات وتضاف إلى باقى المقادير وتترك على نار متوسطة مع التقليب من قت لآخر حتى تتشرب وتحمر فى السمن المتبقى وتقدم .

حلويات (طـاجن فـى الفرن)

المقاديــــر :

١/٢ كيلو حلويات المنحر — ٢ كوب عصير طماطم
بصــــــــلة — ملـــح ـ فلفـــل
ملعقة زيت ذره وقد يستغنى عنها
٤ فصوص ثوم

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع البصله ترنشات وكذلك الثوم وتدعك بالملح والفلفـــل .

٢ ـ تقطع الحلويات قطعاً صغيره وتضاف على البصل ويضاف لها عصير الطماطم والزيت (وقد نستغنى عنه نظراً لأن الحلويـــات نفسهـــا تكـــون شديـــدة الدســـم) .

٣ ـ تغلى على نار متوسطة لمدة ربع ساعة ثم توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى تتسبك وتقدم ساخنه ولا تترك حتى تبرد حيث تتكون طبقة من الدهن على الوجه .

حلويات بالملوخية

المقاديـــر :

١/٢ كيلو حلويات بتلو
١ كيلو ملوخية خضراء أو كوب ملوخية جافه
بصـــلة
ملـــح ـ فلفـــل
٤ فصوص ثوم
كسبـــره جـــافه
ملعقة سمن

الطـــريقـــة :

١ ـ يغلى لتر من الماء ويضاف إليه بصلة مقطعة مكعبات متبلة بالملح والفلفل وتترك لتغلى قليلاً ثم تضاف الحلويات المقطعة قطعاً صغيره وتترك على نار متوسطة لمدة ١/٤ ساعة .

٢ ـ تفرم الملوخية الخضراء أو تنظف الملوخية الجافة وتضاف على الحلويات مع التقليب لمدة دقيقتين ثم ترفع من على النار .

٣ ـ يفرم الثوم والكسبره الجافه ويحمر فى السمن ويضاف على الوجه وتقدم ساخنه .

طـاجـن الكـرشه بالحمص

المقاديـــر :

١ كيلو كرشه مسلوقه
٢ ملعقة سمن
٢ كوب عصير طماطم
١/٢ كوب حمص ناشف
ملـــح ـ فلفـــل
٢ بصلـــة كبيـــرة
٥ فصـــوص ثـــوم

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع الكرشه المسلوقه (أنظر ص٣٣) قطعاً صغيره وتوضع فى برام فخار أو طبق فرن .

٢ ـ يقطع البصل حلقات وكذلك الثوم ويدعك بالملح والفلفل ويضاف إلى الكرشه ويضاف عصير الطماطم والسمن .

٣ ـ يضاف الحمص الناشف بعد نقعه فى الماء لمدة ساعة من قبل ويرفع على نار متوسطة الحرارة لمدة ١/٢ ساعة ،

٤ ـ يزج البرام فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة حتى تمام النضج ويتسبك ويقدم .

طاجـن العكاوى والحلالات

المقاديـــر :

١ كيلو عكاوى (عصاعيص) وحلالات
٢ كوب عصير طماطم
١/٢ كيلو بصل
٢ ملعقة سمن
ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب
٥ فصوص ثوم

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع العكاوى وتنقع فى الماء لمدة ١/٤ ساعة .

٢ ـ تقطع الحلالات وتنزع القشره الخارجية وتضاف مع العكاوى فى إناء ويضاف لها عصير الطماطم وتتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب ويضاف السمن والبصل المقطع حلقات والثوم .

٣ ـ ترفع على نار متوسطة لمدة ساعة على الأقل ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة حتى تتسبك وتقدم .

طاجن لحمه الرأس بالحمص

المقاديـــر :

اكيلو لحمة رأس (بتلو أو كندوز)

ملح ـ فلفل

بهـــار لحـــم

١/٢ كيلو بصل

٢ كوب صلصة

٥ فصوص ثوم

١/٢ كوب حمص ناشف

٢ ملعقة سمن

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع لحمة الرأس قطعاً صغيره ويمكن إضـــافة بعض الحلويات البتلو إليها .

٢ ـ يقطع البصل حلقات ويدعك بالملح والفلفل وكذلك يقطع الثوم حلقات ويضاف إليها مع البهار .

٣ ـ يضاف عصير الطماطم والسمن (وقد يستغنى عن السمن فى حالة إستخدام الحلويات) والحمص بعد نقعه لمدة ساعة .

٤ ـ يرفع على النار لمدة ١/٢ ساعة ثم يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتسبك ويحمر الوجه ويقدم .

يخنى الكوارع بـــالحمص

المقاديـــر :

٢ كورع شمبرى مسلوق ٢/٣ سلق

٢ بصـــــلة

٥ فصـــوص ثـــوم

٢ كوب عصير طماطم

ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب

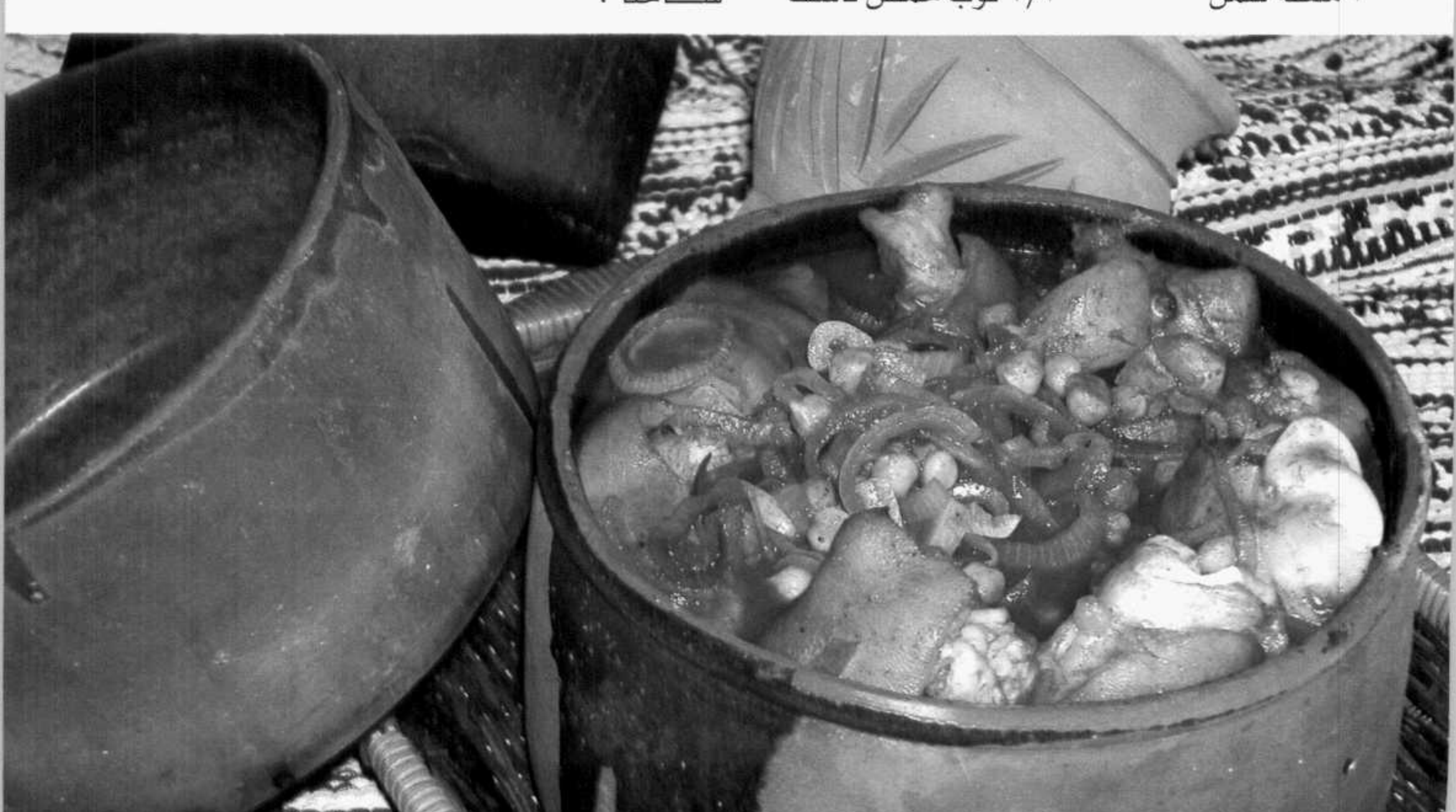
٢ ملعقة سمن

١/٢ كوب حمص ناشف

الطـــريقـــة :

١ ـ تسلق الكوارع ٢/٣ سلق وتخلى من العظم وتقطع قطعاً صغيره .

٢ ـ تتـــبع نـــفس الطريـــقة السابقـــة ويـــقدم ســـاخناً .



الكفتــــه

كفتــه مشــويه علــى الفحــم

المقاديـــــر :

كيلو لحم أحمر مفروم

١/٤ كيلو لحم ضانى مفروم

بصـــــلة

ملح ـ فلفل ـ بهار

ملعقة بقدونس مفرى

١/٤ كوب زيت ذرة

الطـــريقـــة :

١ ـ تفرم البصلة وتعصر من الماء وتضاف على اللحم المفروم وتتبل بالملح والفلفل والبهـــار والبقدونـــس المفرى وتدعك جيداً وتترك لتخمر لمدة ساعة على الأقل .

٢ ـ تلف وحدات الكفته على السيخ ويضغط عليها جيداً حتى تتماسك جيداً وتشوى على الفحم ويراعى رشها من وقت لآخر بقليل من الزيت بواسطة فرشاه حتى تمام النضج وتقدم ساخنه .

٣ ـ فى حالة الشوى فى المنزل تشوى الكفته على الشوايه السلك أو فى الطاسة التيفال ، ثم توضع الكفته فى إناء عميق وتحمى قطعة فحم على النار حتى يحمر لونها وتوضع فى وسط الإناء ويوضع فوقها ملعقة سمن وتغطى فى ا لحال لمدة ٥ دقائق ثم ترفع قطعة الفحم وتقدم الكفته على طبق مجمله بالبقدونس .



كفتــه مشــويه فــى الفــرن

المقاديـــــر :

مقدار من الكفته السابقه

٢ حبة طماطم

٢ حبة فلفل رومى

ملح ـ فلفل

ملعقة سمن ـ ١/٢ كوب ماء

الطـــريقـــة :

١ ـ تشكل وحدات الكفته وترص فى صينية وتغطى بترنشات الطماطم والفلفل الرومى وتتبل بالملح والفلفل .

٢ ـ يرش السمن على الوجه ويضاف الماء وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى تمام النضج ويحمر الوجه وتقدم .

كفتـــه بالطـــرب

المقاديـــر :

١ كيلو لحم أحمر مفروم

منديل خروف (الطرب)

بصـــــــــلة

ملـــح - فلفل

بقدونس مفرى

١/٢ كــوب ماء

الطـــريقـــة :

١ - تجهز الكفته مثل الكفته المشويه على الفحم .

٢ - يقطع الطرب قطعاً صغيره وتلف كل قطعة على حدى وترص فى صينية وتتبل بالملح والفلفل ويضاف لها الماء .

٣ - تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى تمام النضج وتقدم .

كفته اللحـم بالأرز

المقاديــــر :

١/٢ كيلو لحم أحمر مفروم
كوب صغير أرز مطحون
معلقة نعناع مفرى
٢ فص ثوم
ملح - فلفل - بهار لحم
ملعقة بقدونس مفـرى
بصـــــلة صغيـــــرة
زيـــت غزيــر للقلـــى

الطـــريقـــة :

١ - تفرم البصلة وتضاف إلى اللحم المفروم والبقدونس والنعناع والثوم المفرى .

٢ - ينقع الأرز فى الماء لمدة ١/٤ ساعة ثم يصفى ويطحن ويضاف إلى الخلطة السابقه وتتبل بالملح والفلفل والبهار .

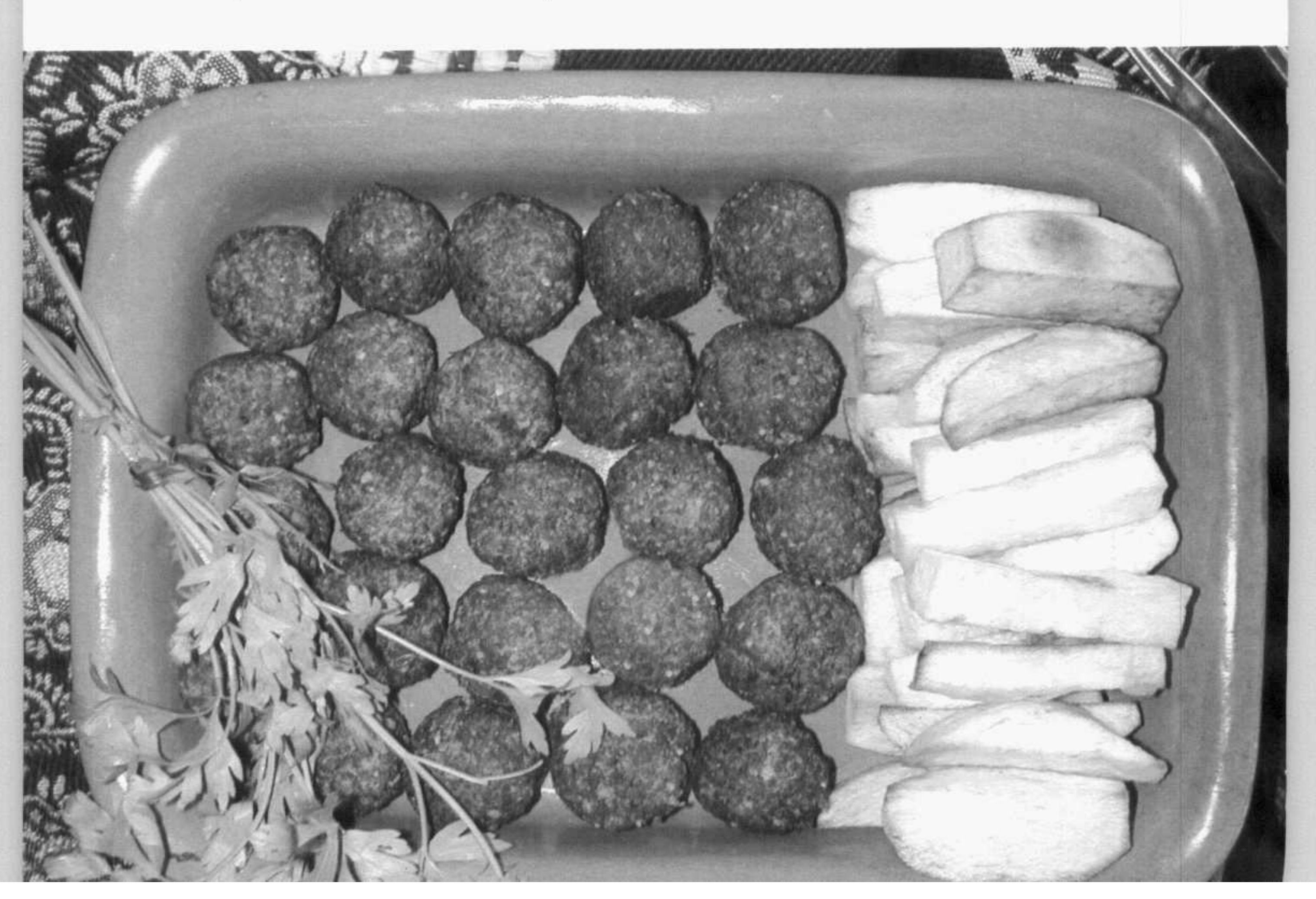
٣ - تخلط المكونات السابقه وتضرب فى الكبه حتى تصير ناعمة ومتجانسه .

٤ - تدهن راحة اليد بقليل من الزيت وتشكل الكفته على هيئة أصابع أو كور صغيره ، وتقلى فى الزيت .

ملحوظـة :

١ - يمكن استخدام لحم الجمل فى عمل كفته الأرز حيث يكون قابلاً للتشكيل والإحتفاظ بشكله مع القلى لمدة طويلة .

٢ - يمكن استخدام البُرغل الناعم بدلا من الأرز على أن ينقع فى الماء لمدة ١/٢ ساعة ثم يعصر ويفرم ويضاف بدلا من الأرز وتمتاز الكفته فى هذه الحالة بالطراوه ويستخدم ١/٤ كيلو برغل على كيلو اللحم .



كفته الأرز بالصلصة وأصابع البطاطس

المقاديـــر :

- ١ كيلو كفته أرز محمره
- كوب عصير طماطم
- لتـــر مرقـــة لحم
- ٢ ملعقة زيت ذره
- ١/٢ كيلو بطاطس أصابع
- بصلة صغيرة - ٢ فص ثوم
- ملـــح - فلفـــل - مستـــكه

الطـــريقـــة :

١ - تحضر الكفته بالطريقة السابقة وتحمر أصابع البطاطس نصف تحمير .

٢ - يقدح الزيت وتقلب فيه البصلة الصحيحة حتى تحمر ويضاف لها فصوص الثوم وتقلى حتى تحمر ويضاف ٤ فصوص مستكه وقليل من الفلفل الأسود ، ثم يضاف عصير الطماطم ويترك حتى يتسبك .

٣ - تضاف المرقه وقليل من الملح وتترك لتغلى ثم تضاف الكفته والبطاطس المحمر وتترك على نار متوسطه لمدة ١/٤ ساعة ثم تهدء النار وتترك لمدة ١٠ دقائق حتى تتسبك وتقدم .

ملحوظة :

٣ - تقدم كفتة الأرز بالصلصة إلى جانب الكسكسى وتقدم كصنف حادق .

كفته الأرز بالصلصة والحمص الشامى

المقاديـــر :

١ كيلو كفته أرز محمره(ص ٩٩)

كوب عصير طماطم — بصـــــــلة

٢ فـــص ثــــوم — ملح ـ فلفل

نعنــــاع نـــاشف — كوب حمص شامى مسلوق

ملعقـة زيـت ذره — لتــر مرقـــة لحــم

الطــريقــة :

١ ـ ينقع الحمص الشامى من اليوم السابق فى الماء لمدة من ٧ إلى ٨ ساعات ثم يسلق فى اليوم التالى لمدة ١/٢ ساعة .

٢ ـ تحضر كفتة الأرز بالطريقة المعتادة وتحمر ثم يقدح الزيت وتحمر فيه البصلة الصحيحة حتى يحمر لونها ثم يضاف الثوم ويحمر كذلك ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٣ ـ تضاف مرقة اللحم وتترك حتى تغلى ثم تضاف الكفته المحمره والحمص وتترك لتغلى على النار لمدة ١/٢ ساعة ثم تهدء النار وتترك على النار لتتسبك لمدة ١/٤ ساعة مع إضافة النعناع الناشف على الوجه وتقدم .

كفتــه داوود بــاشا

١ كيلو لحم أحمر مفروم — كوب عصير طماطم

بصـــــــلة — ٢ فـــص ثوم

كوب مرقة لحم — ملـــح ـ فلفـــل

بهار لحم ـ جوزة الطيب — ٢ ملعقة ســمن



الطــريقــة :

١ ـ تفرم البصلة وتضاف على اللحم وتتبل بالملح والفلفل والبهار وجوزة الطيب المطحون وتشكل على هيئة كور مستديرة صغيرة الحجم .

٢ ـ يسيح السمن وتوضع به الكفته وتنطق من وقت لآخر حتى تحمر قليلاً وترفع من السمن .

٣ ـ يفرم الثوم ويحمر فى السمن المتبقى ثم يضاف له عصير الطماطم ويتبل بقليل من الملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٤ ـ تضاف المرقه وتترك لتغلى ثم تضـــاف الكفتـــه وتترك لتغلى قليلاً ثم توضع على نار هادئة حتى تتسبك وتقدم .



كفتـه بـانيــه

المقاديـــر :

١ كيلو لحم مفروم
بصـــــلة
ملح ـ فلفل ـ بهار
سمن للتحمير
ملعقة بقدونس مفرى
٢ بيـــــضه
بقسماط مدقوق ناعم

الطـريقـة :

١ ـ تفرم البصلة وتضاف إلى اللحم وكذلك البقدونس المفرى وبيض مضروب ويتبل الجميع بالملح والفلفل والبهار وتقلب جيداً مع الضغط عليها وتترك لتخمر لمدة ١/٢ ساعة على الأقل .

٢ ـ تشكل وحدات الكفته على هيئة أقراص مستديره وتبط براحة اليد وتوضع فى البيض المضروب بقليل من الفلفل الأسود ثم تغطى بالبقسماط الناعم وتحمر فى السمن أو فى الزيت حسب الرغبة وتقدم على طبق وتجمل بالبقدونس .



قـالـب الكفتـه بالبيـض

المقاديـــر :

١ كيلو لحم أحمر مفروم
١/٢ كوب لبن — ١/٢ رغيف فينو
ملح - فلفل - بهار — ٤ بيضـــات
ملعقة بقدونس مفرى — ملعقـــة سمـــن
منديل خروف (طرب) أو فرخ ورق زبد حسب الرغبة
بصلة مفريه

الطـــريقـــة :

١ - يتبل اللحم بالملح والفلفل والبهار وتضاف له البصله المفريه والبقدونس المفرى .
٢ - ينقع العيش فى اللبن لمدة ١/٤ ساعة ثم يعصر ويضاف إلى الخليط السابق وتضرب بيضه وتضاف إلى الخلطة السابق وتعجن جيداً .
٣ - يسلق باقى البيض سلقاً جامداً ويبرد ثم يقشر .
٤ - يفرد الطرب أو فرخ الزبده ويفرد اللحم فى المنتصف على هيئة مستطيل بسمك ١ سم ويوضع البيض فى المنتصف ويلف القالب على هيئة اسطوانه وتغلق الأطراف وتوضع فى صينية مستطيلة .
٥ - تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة مع مراعاة إضافة ١/٢ كوب ماء فى قاع الصينية ، ثم تترك قليلاً حتى يحمر لونها .
٦ - يفك ورق الزبده وتقطع الكفته ترنشات سمك ٢ سم أو تقطع بالطرب نفسه فى حالة استخدامه وتقدم ساخنه .

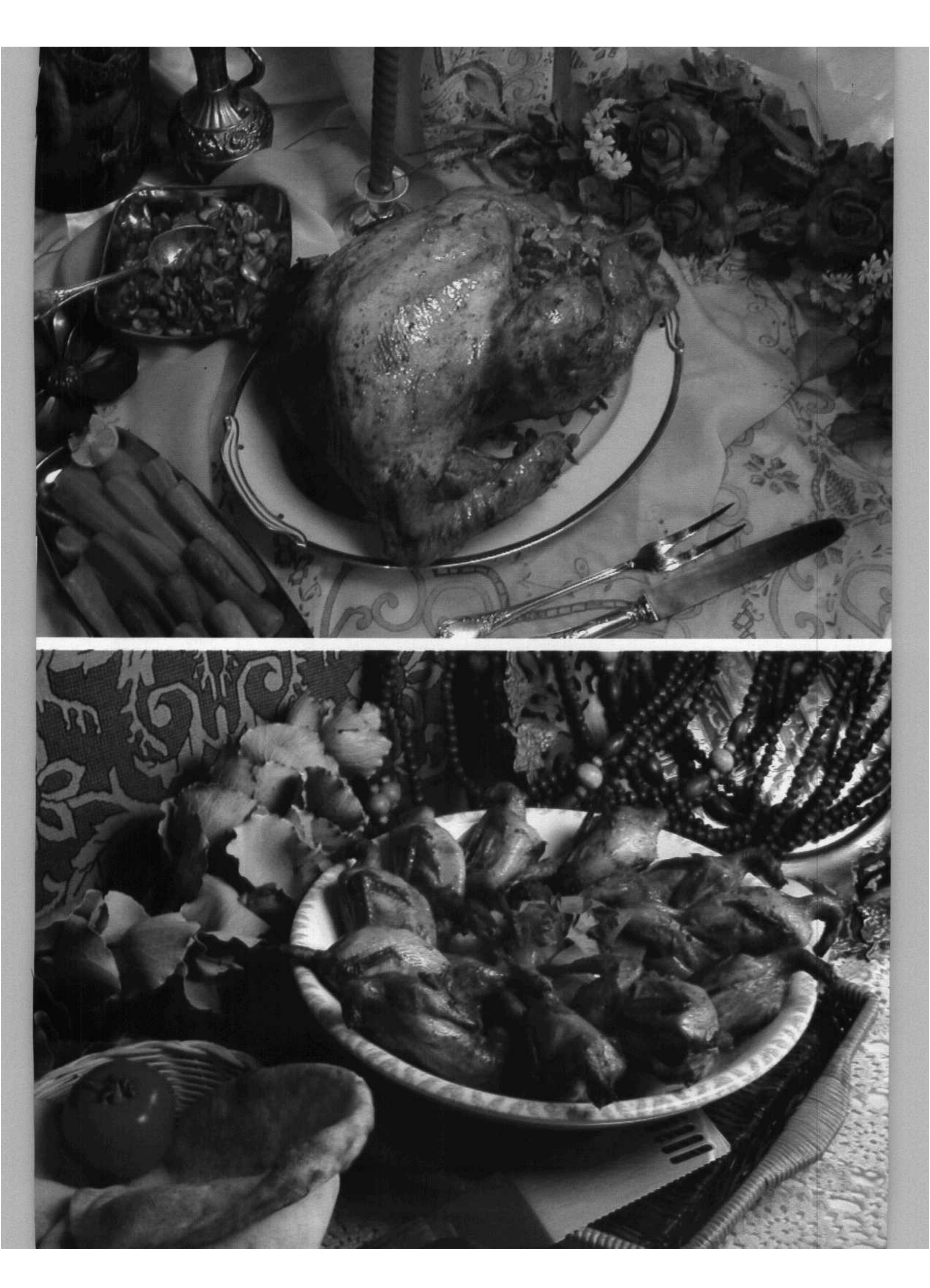
الحـــامـــض

المقاديـــر :

١/٢ اكيلو لحم مكعبات — ١/٢ كيلو كفته أرز (ص ٩٩)
٢ حزمة سلق — عصير ٦ ليمونات
حزمة كسبره خضراء — ٤ فصوص ثوم
١/٢ كوب أرز — بصـــلة كبيره
١/٤ كوب زيت ذره

الطـــريقـــة :

١ - تقطع البصلة مكعبات وكذلك أعواد السلق بعد تنظيف الورق منها ، تحمر البصلة أولاً حتى يصفر لونها ثم تضاف أعواد السلق المقطعه حتى يصفر لونها .
٢ - يضاف حوالى ٢/١ ١ لتر ماء ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يغلى ، تضاف مكعبات اللحم والكفته وتترك حتى تسلق .
٣ - تنشـــل الكفتـــه واللحـــم ويضـــاف الأرز ويترك حتى يغلـــى .
٤ - يسلق ورق الســـلق فى قليـــل من المـــاء ويضرب فى الخـــلاط ثم يضـــاف إلى الخليط السابق مع إضافة عصير الليمون ويترك يغلى حتى يغلظ قوامه مع إضافة اللحم المسلوق ، ثم يغرف فى طبق عميق .
٥ - ترص وحدات الكفته على وجه الطبق . ويفرم الثوم والكسبره ويقلى فى الزيت ويجمل به الوجه ويقدم .



الطيـــور

هناك نوعان من الطيور :

١ ـ طيور ذات لحم أبيض مثل الدجاج والديك الرومى .

٢ ـ طيور ذات لحم أحمر مثل البط والأوز والحمام .

ويلاحظ أن الطيور ذات اللحم الأبيض أسهل فى الهضم حيث أنها قليلة الدهن . وهناك عدة أنواع من الدجاج .

(أ) دجاج مزارع أبيض اللون وفى العادة يكون صغير السن حيث أنه يصل إلى وزن كيلو جرام أو كيلو ونصف فى عمر شهر إلى شهر ونصف ويكون لحمه أبيض ولا يحتوى على دهون كثيره ولحمه طرى ولا يحتاج إلى مدة طويلة للطهى (حوالى ١/٢ ساعة للدجاجة المتوسطة) .

(ب) دجاج مزارع أحمر اللون ويمتاز بنفس صفات الدجاج الأبيض .

(جـ) دجـــاج بــلـــــدى ويكون ريشه متعدد الألوان وحجمه أقل من الدجاج السابق . والدجاجة الصغيره فى العمر تسمى (بداره) وتكون فى حدود الستة أشهر بينما تسمى الدجاجة الكبيرة فى العمر (عتيقة) وتكون فى حدود السنة تقريباً .

أما بالنسبة للطيور البريه مثل السمان فهناك نوعان :

(أ) نوع يأتى مهاجراً من أوربا ويصل فى الخريف ويقوم الصيادون بإصطياده عن طريق فرد شباك على مسافات طويلة على الشواطئ .

وفى العادة يكون صغير الحجم ولحمة أحمر وناشف قليلاً .

(ب) سمان مزارع ويقوم الناس بتربيته فى أقفاص من السلك ويكون حجم أكبر قليلاً من السمان الطائر ولحمه أطرى .

أما بالنسبة للغر والبلبول فهى من الطيور المهاجره أيضاً وتشبه السمان ولكنها أكبر فى الحجم وتأتى إلى مصر فى الخريف أيضاً وفى العادة تكون صائمة طوال فترة الهجره مما يجعلها تتخلص من الدهون وتكون لحومها حمراء صافيه .

ويراعـى عنـد شـراء الطيـور أن تكـون :

- العيون لامعة وبراقة .
- المنقار ليناً ولونه أصفر واضح .
- عظمة الصدر لينه .
- الريش لامعاً وأن يكون الريش اسفل الجناح صغيراً .
- العرف أحمر اللون .

ملاحظـات عـامـة بالنسـبة للطيـور:

- يراعى التخلص من الحوصلة والدم المتجمد داخل الطيور فى منطقة أسفل الظهر وكذلك التخلص من الغده الزيتية فى نهاية الذيل والتى تكون على شكل حمصه .
- يفضل ألا تطهى لحوم الدجاج فى نفس يوم الذبح بل يفضل أن تترك لمدة ٢٤ ساعة فى فريزر الثلاجة مما يسهل طهيها ويجعل اللحم سهل التقطيع .
- عند سلق الطيور يفضل تركها بعد السلق لمدة ٥ دقائق فى الحساء الساخن ثم تنشل حتى تصبح أكثر طراوة .
- عند تحمير الدجاج البلدى أو البط أو الطيور التى تحتاج إلى مدة سلق طويل يفضل تحميرها فى طاسة بها قليل من السمن مما يعطيها اللون المطلوب دون أن يجف اللحم .
- أما التحمير فى الفرن فإنه يأخذ وقتاً أطول وتكون لحوم الطيور أنشف قليلاً ولذلك يفضل ألا يكون السلق تام وتترك قليلاً للتسوية فى الفرن مع التحمير .
- عند شواء الدجاج أو الحمام مثلاً يفضل أن يضاف قليل من الزيت وعصير الليمون والزبادى مما يساعد على طراوة لحومها وفى العادة يتبل الدجاج بالثوم المفرى والملح والفلفل والزعتر والروز مارى بالإضافة إلى الزيت والليمون والزبادى والطماطم وتترك لمدة ٣ ساعات على الأقل حتى تكتسب النكهة المميزة .
- بالنسبة للأرانب فتقطع وتنقع قليلاً فى ماء وملح لمدة ١/٢ ساعة قبل السلق .
- وكذلك بالنسبة للأوز حيث يفضل نقعه فى ماء وخل قبل السلق حتى يتخلص من الدهون .
- أما البط البرى فيفضل غليه فى ماء ساخن لمدة ٥ دقائق ثم يتخلص من الماء ويسلق فى ماء نظيف مع إضافة التوابل المعتاده وذلك للتخلص من الزفاره حيث يتغذى البط البرى على الأسماك فى العاده .



ديك رومى محمر (دندى)

(يكفى لـ ١٠ أشخاص ـ مدة الطهى حوالى ٣ ساعات)

المقاديـــر :

ديك رومى من ٥ إلى ٨ كيلو جرام

بصلة كبيرة — مستكه ـ حبهان

ملح ـ فلفل ـ ورق لاورا — جزره ـ قطعة كرفس أبيض

٢ ملعقة سمن — ٤ لتــــر مـــاء

الطـــريقـــة :

١ ـ ينظف الديك وتقطع الرأس والرقبة وطرف الجناح ثم يكتف الفخذين بقطعة دوباره على أن تنزع بعد السلق .

٢ ـ يغلى الماء فى حله طويلة وواسعة (حلة الديك الرومى) ويسقط الديك والبصلة ويترك حتى يغلى قليلاً مع نزع الريم أولاً بـــأول ثم تضاف التـــوابل والفلفل والحبهان (الكرفس والجزر) .

٣ ـ يترك على النار حوالى ساعتين إلى ساعتين ونصف مع مراعاة غرز طرف سكين حاد فى الصدر والأوراك حتى تتخلص من الدم ثم يضاف الملح قبل التسوية التامة بـ ٥ دقائق .

٤ ـ ينشل الديك ويتبل بالملح والفلفل ويدهن بالسمن ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر لونه ويترك حتى يبرد قليلاً ثم يقطع ترنشات رفيعه بسكين حاد .

٥ ـ يغرف أرز بالخلطة (ص ١٧١) فى طبق كبير مستدير أو بيضاوى ويرص فوقه ترنشات الديك .

٦ ـ يضاف كوب بهريز إلى السمن المتبقى فى الصينية من التحمير ويترك ليغلى قليلاً ويرش على ترنشات الديك ويقدم .

ملحوظة :

يمكن تقديم الديك المحمر كاملاً ويقطع أثناء الأكل .



ديك رومى بالخلطة

(تكفى لـ ١٠ أشخاص ـ مدة الطهى حوالى ٣ ساعات)

المقادير :

ديك رومى من ٦ إلى ٨ كيلو جرام

١ كيلو أرز	٢ لتر بهريز
ملح ـ فلفل	ورق لاورا – حصى لبان
١/٢ كوب سمن	١/٢ كيلو كبد دجاج
١/٢ كوب زبيب	١ ١/٢ كوب لوز مقشر
١١/٢ كوب صنوبر	١ ١/٢ كوب فستق

الطريقة :

١ ـ تحضر الخلطة بتحمير اللوز المقشر قليلاً فى السمن وينشل ثم يحمر الفستق وينشل ويقلب الزبيب فى السمن الساخن حتى ينتفخ ونيشل ويقلب الصنوبر قليلاً ويرفع .

٢ ـ ينقع الأرز قليلاً فى الماء لمدة ساعة ويصفى ويحمر فى السمن قليلاً ثم يضاف البهريز وقليل من الملح والفلفل ويترك حتى يغلى ثم تضاف المكسرات وتقلب وتترك على النار لمدة ١/٤ ساعة حتى يتشرب ثم يقلب ويترك حتى يبرد .

٣ ـ يغسل الديك ويجهز ويحشى بالخلطة السابقه ويتبل من الخارج بالملح والفلفل ويوضع فى صينية كبيره أو صاج فرن ويتبل من الخارج بالروز مارى (حصى لبان) وورق اللاورا ويزج فى فرن حار ويسوى مكمور (رستو) وذلك بإضافة كوب مرقة من وقت لآخر فى قاع الصينية ويرش الديك بالسمن الناتج من التسويه وذلك حتى تمام التسويه ويتحمر الوجه .

وفى العادة يأخذ الديك حوالى من ٣ إلى ٤ ساعات حسب حجمه .

٤ ـ يخرج الديك ويترك قليلاً حتى يبرد ثم يقطع بسكين حاد ترنشات على أن تترك فى مكانها ويقدم على طبق بيضاوى ويجمل بوحدات الطماطم أو الليمون المقطع ويقدم .

٥ ـ يضاف كوب بهريز إلى السمن المتبقى فى الصينية ويترك ليغلى ثم يصفى ويوضع فى طبق عميق ويقدم مع الديك .



بــط محمــــر

المقاديــر :

ذكر بط من ٢ ١/٢ إلى ٥ كيلو جرام

٢ ملعقة كبيره سمن — بصلـــــة
مـــلح - فلفـــل — ٢ لتـــر مـــاء
مستكه - حبهان — ورق لاورا

الطــريقــة :

١ - ينظف البط ويغسل جيداً من الخارج ومن الداخل وتنزع قطع الدم المتجمد من الداخل وتقطع الغده الزيتية .

٢ - يغلى الماء ويسقط البط والبصلة الصحيحة ويترك يغلى مع نزع الريم وإضافة المستكه والحبهان وورق اللاورا والفلفل الأسود .

٣ - يغرس سكين بطرف حاد فى الصدر حتى يخرج الدم من الداخل وينزع الريم أولاً بأول حتى يتم التسوية ٢/٣ تسوية بعد حوالى ساعة ونصف ثم يضاف الملح .

٤ - ترفع الحله من على النار وتترك البطه فى الحساء لمدة ٥ دقائق ثم تنشل وتوضع فى صينية ثم تتبل بالملح والفلفل وتدهن بالسمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريباً حتى تمام النضج ويحمر الوجه .

٥ - يقدم البط المحمر مع الأرزبالخلطة أو صينية الرقاق المحشى بالعصاج .

أوز محمــــر

المقاديــر :

أوزه كبيره حوالى ٤ كيلو
٢ ملعقـــة سمـــن
بصـــــلة
ملـــح - فلفـــل ٢ لتـــر مـــاء
١/٤ كـــوب خـــل
مستكه - حبهان - ورق لاورا

الطــريقــة :

١ - تنظف الأوزه بالطريقة المعتاده وتنقع فى الماء والخل لمدة ١/٢ ساعة قبل الطهى .

٢ - يطهى الأوز بنفس الطريقة السابقة ويقدم مع الأرز بالخلطة أو الرقاق .



دجـاج محمـــــر

المقاديـــر :

دجاجة متوسطة حوالى ١/٢ ١ كيلو جرام

٢ ملعقة سمن — بـصلـــة

ملح - فلفل — ١/٢ ١ لتـر مــاء

مستكه - حبهان - ورق لاورا

الطـريقـــة :

١ - تنظف الدجاجة وتكتف ثم تقدح ملعقة سمن وتحمر فيها البصلة الصحيحة قليلاً ثم يضاف ٢ فص مستكه وقليل من الفلفل الأسود ثم تضـاف الدجاجـة وتقلب قليلاً على النار حتى تصير لونها وردى .

٢ - يضاف الماء وتترك لتغلى مع إضافة الحبهان وورق اللاورا .

٣ - تترك على النار حتى تمام التسوية حوالى ١/٢ ساعة ، ثم تترك لمدة خمس دقائق فى الحساء الساخن بعيداً عن النار يراعى إضافة الملح قبل تمام التسوية .

٤ - تنشل الدجاجة وتتبل بالملح والفلفل .

٥ - تقدح السمن وتحمر الدجاجة فيه على نار حامية من جميع الجهات حتى يصير لونها أحمر وتقدم أو تتبل وتدهن بالسمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها .

دجـاج مشــــوى

المقاديـــر :

دجاجة صغيرة (دجاج مزارع أبيض) حوالى ٣/٤ إلى ١ كيلو جرام

١ كيلو جرام	عصير ليمونه
٤ فصوص ثـوم	كـــوب زبـــادى
ثمـــرة طماطم	ملـــح - فلفـــل
زعتر - روز مارى	١/٤ كوب زيت ذره

الطــريقـــة :

١ ـ تنظف الدجاجة وتفتح من الظهر بجوار السلسلة وتفرد ثم تدق قليلاً من الداخل وتغسل جيداً وتـغرس بسكين حاد فى عدة أماكن مختلفة حتى تتشرب من التتبيلة .

٢ ـ يفرم الثوم ويضاف له الزيت والليمون والزبادى والملح والفلفل والزعتر والروز مارى وتقشر ثمرة الطماطم وتضرب فى الخلاط وتضاف إلى الخلطة السابقة وتتبل بها الدجاجة وتترك حوالى ساعة .

٣ ـ تشوى الدجاجة على الفحم أو على الشوايه السلك ويراعى رشها من وقت لآخر من التتبيلة السابقة حتى تظل طرية وتقدم على طبق به بقدونس ويقدم معها أصابع البطاطس المحمر أو الخضار السوتيه .



كبـاب الـدجـاج

المقاديـــر :

دجـــاجة متـــوسطـــة (دجـــاج مزارع أبيـــض) حوالى ١/٢ ١ كيلو

نفس المقادير السابقة	١/٤ كيلو بصل قويرمة
٢ ثمرة طماطم	٢ ثمرة فلفل رومى

الطــريقـــة :

١ ـ تخلى الدجاجة وينزع الجلد وتقطع مكعبات .

٢ ـ تتبل بالخلطة مثل الطريقة السابقة على أن تترك حوالى ساعة .

٣ ـ توضع على السيخ بالتبادل مع وحدات البصل القويرمة ومكعبات الطماطم والفلفل الرومى .

٤ ـ تشوى على الفحم لمدة ١٠ دقائق ويراعى تقليبها ورشها بالتتبيلة بواسطة فرشاة أو بعض فروع البقدونس .

٥ ـ يسحب الكباب والخضروات من على السيخ على طبق ويزين بالبقدونس ويقدم .

برام الدجاج بالأرز

المقاديـــــر :

دجاجة متوسطة (٢/١ ١ كيلو جرام)
٢ كـــــوب أرز   ملح - فلفل - جوزة الطيب
٢ ملعقة سمن   ٣ أكــــواب لبـــــن
٢ ملعقة كبيره قشده

الطـــريقـــة :

١ - يغسل الأرز وينقع فى ماء مضاف له ملعقة صغيرة ملح لمدة ساعة .

٢ - تقطع الدجاجة إلى ٨ أجزاء وتغسل جيداً .

٣ - يحضر برام فخار كبير الحجم ويدهن بالسمن فى القاع والجوانب .

٤ - يصفى الأرز ويبطن البرام من الداخل بنصف الكمية ثم ترص قطع الدجاج ويغطى بالنصف الآخر من الأرز ويتبل بالملح والفلفل وقليل من جوزة الطيب المطحون .

٥ - يغلى اللبن ويضاف على البرام ويزج فى فرن حار لمدة ٢/١ ساعة حتى يتشرب الأرز ثم يُخرج البرام وتوضع القشده على الوجه ويرد مرة أخرى فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٤/١ ساعة حتى يحمر الوجه ويقدم .

دجاج شــركسية

المقاديـــــر :

دجاجة بلدى (عتقيه) حوالى ٢/١ ١ كيلو أو ٢ كيلو
٤ كوب أرز   ٢ ملعقة كبيره سمن
٤ كوب مرقة دجاج   مقدار من صلصة شركسية

الطـــريقـــة :

١ - تسلق الدجاجة وتحمر بالطريقة المعروفة للدجاج المحمر (ص ١١٠) ثم تقطع ٤ أجزاء .

٢ - يقدح السمن ويضاف إليه مرقة الدجاج والملح وتترك حتى تغلى .

٣ - يغسل الأرز ويضاف إليها ويترك ليغلى على نار هادئة لمدة ٤/١ ساعة حتى تمام التسوية .

٤ - يغرف الأرز فى طبق مستدير كبير وتعمل حفره فى الوسط ويصب فيها صلصة الشركسية الساخنه وترص قطع الدجاج المحمر حول الطبق ويقدم ساخناً .

صلصة الشركسيـة :

٤/١ كيلو جوز مقشر من القشرتين
(ينقع فى الماء قليلاً للتخلص من القشره)
١ كوب مرقة دجاج   بصـــلة متـــوسطـــة
٢ فـــص ثـــوم   ملـــــح - فلفـــــل
ملعقة كسبرة ناشفة   لبـــابه عيش أفرنجى
٢ ملعقة سمن

الطريقـــة :

١ - تفرم البصلة وتحمر فى السمن حتى يصفر لونها ويضاف لها كوب المرقة ويتبل بالملح والفنفل وتترك لتغلى .

٢ - تنقع لبابه العيش فى قليل من المرقة ثم تعصر وتضاف لعين الجمل ويفرم الخليط السابق فى الكبه ثم يضاف إلى المرقة السابقه عند الغلى وتترك على نار هادئة تغلى قليلاً .

٣ - يفرم الثوم والكسبره ويحمر فى قليل من السمن ويضاف إلى الخلطة السابقة .



كشك ألماظ بالدجاج

المقاديـــــر :

دجاجة متوسطة مسلوقه

١/٢ كوب دقيق	١ كوب زبادى
كـــــــوب لبن	٢ فص ثوم
بصلة مبشورة	٢ كوب مرقة دجاج
ملـــح - فلفل	١/٤ كوب زيت ذره

الطـــريقـــة :

١ - تعجن الزبادى والدقيق ويضاف إليها اللبن مع التقليب ثم تصفى وتغطى وتترك لمدة ساعة تقريباً .

٢ - تفرم البصلة وتحمر فى الزيت قليلاً حتى يصفر لونها ثم ترفع من على النار مع التقليب حتى يصير لونها ذهبى .

٣ - تغلى مرقة الدجاج ويضاف لها الثوم المفرى مع قليل من الملح والفلفل وتترك لتغلى لمدة ٥ دقائق .

٤ - يضاف الزبادى المخمر مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوام الكشك .

٥ - تقطع الدجاجة المسلوقه إلى قطع صغيرة وتضاف إلى الكشك أثناء الغلى مع ملعقة بصل محمر .

٦ - يغرف الكشك فى سلطانيه كبيره ويجمل الوجه بالبصل المحمر والزيت المتبقى من التحمير ويقدم دافئاً .



كشـــك صعيـــدى

(والكشك الصعيدى هو عبارة عن كورات من القمح الأخضر النئ (الفريك) واللبن الرايب ويجفف فى الشمس المباشره حتى تيتبس) .

المقاديـــــر :

٢ كوب مرقة دجاج	١ كوب عصير طماطم
١/٢ كوب دقيق	٢ ملعقة سمن
بصلة متوسطة	٤ فصوص ثوم
ملـــح - فلفـــل	١/٤ كيلو كشك صعيدى

الطـــريقـــة :

١ - ينقع الكشك الصعيدى فى الماء لمدة ٤ ساعات تقريباً مع مراعاة تغيير الماء عدة مرات (وذلك للتخلص من الرائحة النفاذه لكرات الكشك) .

٢ - تغلى المرقه ويصفى الكشك من الماء ويضاف إليها ويترك حتى يسوى نصف تسوية .

٣ - تحمر البصلة المفرية فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها الثوم المفرى ويقلب قليلاً .

٤ - يضاف عصير الطماطم ويترك حتى يتسبك ثم يضاف إلى الكشك ويترك حتى تمام التسوية .

٥ - يذاب الدقيق فى ١/٢ كوب ماء ويضاف إلى الكشك مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام ويقدم .

دجـــاج محشـــى

المقاديــــر :

دجاجة متوسطة الحجم (مزارع)
مقدار من الكبد والقوانص (الكلاوى)
بصلة كبير — ١ كـــــوب أرز
ملح - فلفل — ملعقـــة سمـــن
١ ١/٢ لتر ماء — مستكه - حبهان - ورق لاورا

الطــريقـــة :

١ - تفرم البصلة وتقطع الكبد والكلاوى (القوانص) قطعاً صغيرة وتتبل بالملح والفلفل ، ثم يغسل الأرز ويضاف إلى الخلطة السابقه ويضاف ١/٢ ملعقة سمن ويدعك الخليط جيداً .

٢ - تنظف الدجاجة وتحشى بالخليط السابق من اسفل ثم تغلق الفتحة بواسطة خيط وإبرة .

٣ - يغلى الماء وتسقط الدجاجة المحشية وتترك حتى تغلى وينزع الريم .

٤ - تضاف المستكه والحبهان وورق اللاورا وتترك على النار حتى تمام النضج (حوالى ١/٢ ساعة) ثم ترفع من على النار وتترك فى الحساء الساخن لمدة ٥ دقائق ثم تنشل وتتبل بالملح والفلفل .

٥ - تحمر فى قليل من السمن حتى يصير لونها أحمر وتقدم .

حمـــام محشـــى

المقاديــــر :

٦ حمامات كبيرة الحجم — كوب فريك
٢ بصـــــلة — مقدار من الكبد والقوانص
ملـــح - فلفـل — ملعقة كبيره سمن

الطــريقـــة :

١ - ينقع الفريك بعد تنظيفه فى الماء الساخن لمدة ساعة على الأقل .

٢ - تفرم البصلة وتدعك بالملح والفلفل وتقطع الكبد والقوانص قطعاً صغيرة .

٣ - يصفى الفريك ويضاف إلى الخليط السابق ويضاف ١/٢ ملعقة سمن ويدعك جيداً .

٤ - يـغسل الحمـــام جيداً ويحشى بالخليـــط السابق من اسفـل وتغـلق الفتـــحة بالخيـــط والإبـرة ، ويــــمكن حشـــو الحمـــام مــــن أعـــلى أيضاً حسب الرغبة حيث تحشى الحمام من منطقة الصدر .

٥ - يغلى الماء ويسقط الحمام مع مراعاة نزع الريم أولاً بأول .

٦ - تضاف المستكه والحبهان وورق اللاورا ويترك على النار حتى تمام التسوية (حوالى ساعة) ثم يرفع من على النار ويترك لمدة ٥ دقائق فى الحساء الساخن ثم ينشل .

٧ - يتبل الحمام بالملح والفلفل ثم يدهن بالسمن ويزج فى فرن حار لمدة ١/٤ ساعة حتى يحمر لونه ويقدم .

ملحوظة :
يمكن استخدام الأرز فى الحشو بدلاً من الفريك .

برام الحمام بالفريك

المقاديــــر :

٢ حمامة كبيره — كوب مرقة دجاج

١ كوب فريك — ملعقة كبيره سمن

ملح ـ فلفل

الطـــريقـــة :

١ ـ ينقع الفريك فى الماء الساخن بعد تنظيفه لمدة ساعة تقريباً .

٢ ـ يبطن البرام بالسمن ويغطى بنصف كمية الفريك .

٣ ـ يوضع الحمام سليماً أو يقطع إربع حسب الرغبة ثم يضاف باقى كمية الفريك ويتبل بالملح والفلفل .

٤ ـ تضاف المرقة ويزج البرام فى فرن حار لمدة ساعة مع مراعاة تغطية الوجه .

٥ ـ يرفع الغطاء ويترك فى الفرن لمدة ٥ دقائق حتى يحمر الوجه ويقدم .

يمكن استخدام الأرز فى عمل البرام بدلا من الفريك على أن ينقع فى الماء الساخن والملح قليلاً قبل الإستخدام .



حمام محمر (مكمور)

المقاديــر :

٤ حمامات حجم متوسط
مــلح - فلفــل
٢ فــص مستــكه
ملعقة كبيره سمن

الطــريقــة :

١ - ينظف الحمام ويغسل جيداً .

٢ - يقدح السمن ويضاف إليه المستكه وقليل من الفلفل الأسود ثم يضاف الحمام مع التقليب حتى يحمر لونه ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة مع التقليب من وقت لآخر مع إضافة الملح .

٣ - يضاف قليل من مرقة الدجاج إذا إحتاج الأمر ويترك حتى يحمر لونه ويشرب ماؤه ويقدم .



حمام مشوى

المقاديــر :

٤ حمامات كبيرة الحجم
١/٤ كوب زيت ذره
كوب زبادى
٢ فص ثوم
عصير ليمونه
ملح - فلفل
زعتر - حصى لبان

الطــريقــة :

١ - ينظف الحمام ويفتح من الظهر بجوار سلسلة الظهر بالطول ويدق قليلاً .

٢ - يفرم الثــوم ويــخلط مع الزبادى والملح والفلفل والزعتر والروز مارى والليمون والزيت ويتبل الحمام بالخليط السابق ويغطى ويترك لمدة ساعة على الأقل .

٣ - يشوى الحمام على الفحم أو على الشوايه السلك مع مراعاة رش الحمام من وقت لآخر بالخليط السابق ويراعى عدم تركه لمدة طويله على النار حوالى ١٠ دقائق فقط ويقدم على طبق ويجمل بالبقدونس .

سمان مشوى

المقادير :

٦ وحدات سمان
عصيـر بصــله
ملــح ـ فلفــل
عصير ١/٢ ليمونه
زعتر ـ حصى لبان
٢ ملعقة زيت

الطـريقـة :

١ ـ يغسل السمان ويفتح بالطول من الظهر ويدق قليلاً .

٢ ـ يتبل بعصير البصل والملح والفلفل والزعتر والحصى لبان وعصير الليمون والزيت ويغطى ويترك حوالى ساعة .

٣ ـ يشوى على الفحم سريعاً حوالى ١٠ دقائق مع رشه بالخلطه السابقه من وقت لآخر ويقدم .

سمان محمر

المقادير :

٦ وحدات سمان
ملح - فلفل
ملعقة كبيرة سمن
٢ فص مستكه

الطريقة :

١ - يغسل السمان جيداً ويقدح السمن ويضاف له المستكه وقليل من الفلفل الأسود ثم يضاف السمان ويقلب فى السمان حتى يحمر لونه ثم يغطى ويترك على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة مع التقليب من وقت لآخر وإضافة الملح .

٢ - يحمر السمان فى السمن المتبقى من جميع الجهات ويقدم .



سمان بالصلصة

المقادير :

٦ وحدات سمان
بصلة كبيره
كوب عصير طماطم
ملح - فلفل
ملعقة سمن كبيره

الطريقة :

١ - ينظف السمان ويغسل جيداً .

٢ - تفرم البصلة وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها السمان ويقلب مع إضافة قليل من الفلفل الأسود .

٣ - يترك السمان على نار متوسطة ويغطى حتى يشرب ماؤه .

٤ - يضاف عصير الطماطم والملح ويترك على نار هادئة حتى يتسبك ويقدم .

سمان بالأرز

المقاديـــر :

٦ وحدات سمان
ملعقة كبيرة سمن
مـــلح ـ فلفـــل
٢ كــــــوب أرز
بــصـــلة
٢ ١/٢ كوب مرقة دجاج

الطــريقـــة :

١ ـ يغسل الأرز وينقع فى الماء البارد قليلاً .
٢ ـ ينظف السمان ويغسل جيداً .
٣ ـ تفرم البصلة وتحمر فى السمن قليلاً حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها السمان ويقلب قليلاً .
٤ ـ تضاف المرقة وتتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى قليلاً ثم يصفى الأرز ويضاف إليها ويترك حتى يغلى على نار متوسطة .
٥ ـ عندما يشرب الأرز المرقة يوضع على نار هادئة حتى يتشرب ويقدم .

عصافير محمره (فجافيج)

المقاديـــر :

دستة عصافير (١٢ عصفورة)
ملعقـــة سمن
ملح ـ فلفل
٢ فص مستكه

الطــريقـــة :

١ ـ تنظف العصافير وتغسل جيداً .
٢ ـ يقدح السمن وتضاف المستكه ثم تضاف العصافير وتقلب وتتبل بالملح والفلفل وتغطى وتترك على نار هادئة مع التقليب من وقت لآخر حتى تتشرب وتحمر فى السمن المتبقى وتقدم .

عصافيــر بـــالأرز

المقاديـــر :

دستة عصافير (١٢ عصفوره)
ملعقة سمن
بصـــلة
٢ كوب أرز
ملح ـ فلفل
٢ ١/٢ كوب مرقة دجاج

الطــريقـــة :

١ ـ يغسل الأرز وينقع فى الماء البارد لمدة ساعة .
٢ ـ تفرم البصلة وتحمر فى السمن حتى يصفر لونها ثم تضاف العصافير مع التقليب قليلاً .
٣ ـ تضاف المرقة وتتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى ثم يصفى الأرز ويضاف إليها ويترك ليغلى على نار متوسطة .
٤ ـ يوضع الأرز على نار هادئة حتى يشرب ويقدم .

بلبــول وغُـر بالمـارتـا

المقاديـــر :

٤ وحدات بلبول أو غُر	مستكه - حبهان - ورق لاورا
٢ بصلة كبيره	ملح - فلفل - كمون
كـــوب أرز	٢ ملعقة سمن

مقدار من الكبد والقوانص

الطـــريقـــة :

١ - تنظف الطيور وتغسل جيداً من الخارج والداخل . ثم توضع فى ماء مغلى لمدة ٥ دقائق وتنشل .

٢ - تبشر البصلة وتتبل بالملح والفلفل والكمون ويضاف لها الكبد المقطعة قطعاً صغيرة ويغسل الأرز ويضاف إلى الخليط السابق .

٣ - تحشى وحدات البلبول بالخلطة السابقة وتغلق الفتحة السفلية بالخيط والإبرة .

٤- يغلى الماء ويوضع البلبول المحشى ويترك على النار حتى يغلى مع نزع الريم أولاً بأول ، ثم تضاف المستكه والحبهان وورق اللاورا وتترك على النار حتى تمام السلق .

٥ - ترفع من على النار على أن تترك الطيور فى الحساء الساخن لمدة ٥ دقائق .

٦ - تنشل الطيور من الحساء وتتبل من الخارج بالملح والفلفل وتحمر فى قليل من السمن فى طاسة على نار مباشرة من جميع الجهات ويقدم .

البـــط البـــرى

المقاديـــر :

٢ بطـــة برية
٢ بصلة كبيـــرة
كوب أرز
ملح - فلفل - كمـــون
مستكه - حبهان - ورق لاورا
٢ ملعقة كبيره سمن

الطـــريقـــة :

١ - يـغلى حـوالى ٢/١ ١ لتر ماء ويوضع به البط بعد تنظيفه وغسله جيداً من الخارج والداخل بالماء والصابون ، ويترك ليغلى لمدة ٥ دقائق ثم نتخلص من الماء ويغسل البط مرة أخرى بالماء البارد .

٢ - تجهز الخلطة بالطريقة السابقة ويحشى بها البط ويسلق ويحمر فى السمن فى طاسة تحمير سريع ويقدم .

أرانـب مسلوقة ومحمره

المقاديـــر :

أرنب متوسط الحجم (حوالى ٢/١ ١ كيلو جرام)
بصـــــلة
ملـــح - فلفـــل
مستكه - حبهان - ورق لاورا
٢ ملعقـــة سمـن

الطـــريقـــة :

١ - يسلخ الأرنب وتنزع الأحشاء ويغسل جيداً ثم يقطع وينقع فى ماء وملح لمدة ٤/١ ساعة تقريباً قبل السلق .

٢ - يغلى حوالى ٢/١ ١ لتر ماء ويسقط الأرنب بعد غسله مرة أخرى مع إضافة بصلة مقشره صحيحة .

٣ - ينزع الريم أولاً بأول ثم يضاف المستكه والحبهان وورق اللاورا وقليل من الفلفل الأسود ويترك ليغلى على النار لمدة ٤/٣ ساعة تقريباً ثم يضاف الملح ويترك الأرنب فى الحساء لمدة ٥ دقائق بعد رفعه من على النار .

٤ - تتشل قطع الأرنب وتتبل بالملح والفلفل وتحمر فى السمن تحمير سريع على نار مباشرة حتى يحمر لونه ويقدم .

ملحوظة :

فى العادة تقدم الأرانب مع الملوخية الخضراء والأرز الأبيض .

الاســماك

تعتبر الأسماك من الأطعمة سريعه الهضم والمغذيه لإحتوائها على كمية كبيرة من الفسفور والبروتينات والمواد الدهنية تبعاً لإختلاف أنواعها ، إذ تحتوى الأسماك على نسبة دهون تبلغ من ٤ ٪ إلى ٦ ٪ من وزنها تبعاً لأنواعها .
فالسمك القاروص مثلاً يحتوى على ٢٪ دهون .
بينما يحتوى سمك البورى والثعابين على أكثر من ٦٪ دهون فى حين يحتوى كل من الكابوريا والسبيط والجمبرى على ٢٪ فقط دهون .
وتعتبر الأسماك من الأطعمة التى تحتوى على قليل من السعرات الحرارية كما تحتوى على بروتينات سهلة الهضم ولا تحتوى على دهنيات مشبعه عسره الهضم . وتعتبر الأسماك من الأطعمة التى تحتوى على سعرات حرارية منخفضة فمثلاً تحتوى كمية ١٠٠ جرام من لحم السمك على ١٠٠ سعر حرارى بينما نفس الكمية من لحوم الحيوانات تعطى أكثر من ٣٠٠ سعر حرارى وعموماً فإن الدهون البسيطه الموجوده فى الأسماك تحافظ على نسبة الكوليسترول فى الدم فى صورة منخفضه بل تشارك فى إعطاء الجسم ما يحتاجه من أجل الحصول على جلد وشعر صحى .
ولقد أثبتت البحوث أن الإنسان يستطيع الحصول على كل ما يحتاجه من فيتامينات مثل (أ) و (د) و (ج) من زيت السمك حيث يعتبر مصدراً غنياً لهذه الفيتامينات وكذلك توجد هذه الفيتامينات فى بطارخ السمك كما يوجد فيتامين (ب) المركب فى جلد بعض الأسماك بنسبة تعادل نفس الكمية الموجودة فى اللحم .
وتعتبر الأسماك مخزناً لمعدن الفسفور وبعض المعادن الأخرى التى تساعد على رفع نسبة الذكاء حيث أن وجود الفسفور ضرورى للجسم لكونه من العوامل الأساسية التى تساعد على إمتصاص فيتامين (ب) .
ويساعد الحديد الموجود فى الأسماك على خلق وبناء كرات الدم الحمراء (الهيموجلوبين) .
بينما يساعد اليود الموجود فى السمك على المحافظة على الغده الدرقيه وتنشيطها .
وتمتاز مصر بتنوع مصادر الأسماك من البحار والأنهار على حد سواء وتتوافر فيها تقريباً جميع أنواع الأسماك المعروفة فى البحرين الأبيض والأحمر بالإضافة إلى القشريات والمحارات .
وتوجد أيضاً الأنواع المعروفة فى الأنهار وأسماك المياه الحلوه من نهر النيل والبحيرات .

ويمكن تقسيم الأسماك عموماً إلى قسمين :

١ ـ أسماك المياه المالحة (بحار ومحيطات)

وتتميز بالحجم الكبير وقشورها سميكه وتكون لحومها بيضاء وقليلة الدسم وأنواعها عديدة منها ما يعرف فى مصر مثل : المياس ـ القاروص ـ البورى ـ الوقار ـ مرجان ـ بربون ـ موسى ـ دنيس ـ بطاطا ـ موزه ـ حناش ـ سردين ـ سبيط ـ الأخطبوط ـ محرات ـ فراخ ـ بساريا .
والقشريات مثل الجميرى ـ الكابوريا والمحارات (الجندوفلى ـ بلح البحر) .



٢ ـ اسماك المياه العذبه (الأنهار والبحيرات)

ويكون حجمها أصغر من أسماك البحر ونسيجها رقيق وعادةً ما تكون لحومها داكنة اللون ودسمة . ويوجد منها فى مصر أنواع متعددة مثل : بورى ـ بلطى ـ بياض ـ قشر بياض ـ قراميط ـ قاروص .

وبالإضافة إلى هذه الأنواع فقد بدءت فى مصر الآن إنشاء مزارع سمكيه لتربية وتفريخ الأسماك والقشريات ومن أشهر أنواعها البلطى ـ البورى ـ المبروك وكذلك بعض مزارع للجمبرى .

وتمتاز القشريات بالتنوع بخلاف الأسماك التى تختلف فى الأحجام فقط

فهناك ثلاثة أنواع من الجمبرى :

(أ) **جمبرى أزرق قزاز** ويكون كبير الحجم وقشرته شفافه ويستخدم للشوى عادةً .

(ب) **جمبرى أحمر** ويكون ذات حجم متوسط ويستخدم فى عمل الطواجن وفى الأرز والسلق والبانيه .

(جـ) **جمبرى أبيض** وفى العادة ما يكون صغير الحجم ويستخدم لعمل الكفته وطواجن الكمونيه وفى الأرز أيضاً .

أما الكابوريا فهناك نوعين :

(أ) **نوع أزرق** (ذكور) وهو ذات كلابات طويلة وقوية ولحمه يكون جامداً .

(ب) **نوع أحمر** (إناث) وهو ذات حجم أصغر والكلابات أصغر ولحمها يكون طعمه أطيب وتحتوى على البطارخ .

ويمكن التمييز بين الذكور والإناث عن طريق شكل القشره الخلفيه للغطاء حيث تكون على شكل مثلث طويل ورفيع فى الذكور بينما تكون على شكل مثلث عريض وقصير فى الإناث .

أما السبيط فهناك ثلاث أنواع :

(أ) **السبيط** ويكون متوسط الحجم وجسمه مبطط .

(ب) **الكاليمارى** ويكون جسمه طويلاً ورفيعاً ذو حجم متوسط أو كبير .

(جـ) **الأخطبوط** وهو ذات حجم كبير وأزرع طويله متعددة وقوية .

ومن أصناف الأسماك المستوردة المحببه فى مصر إلى جانب الرنجة فهناك سمك البكلاه ويعتبر سمك البكلاه من الأسماك المجففه بالملح وتنقع فى الماء لمدة ٢٤ ساعة قبل الإستخدام على أن يتم تغيير الماء مرة كل ٦ ساعات تقريباً .

نصــائح عنــد شــراء الأســـماك الطــازجــة :

- يجب أن يكون جلد السمك مشدوداً ولامعاً .
- عند الضغط على لحم السمك لا تترك الأصابع أثراً غائراً على اللحم ويرد إلى وضعه بسرعه .
- يجب أن تكون رائحته مقبوله ومشابهه لرائحة ماء البحر .
- يجب أن تكون العيون لامعه وواضحه وغير غائره للداخل .
- يجب أن تكون الخياشيم لونها مائل إلى الأحمر الوردى وليس إلى اللون الرمادى .
- يفضل شراء السمك طازجاً يوم تناوله ولا يستحب أن نحتفظ به فى فريزر الثلاجة لأكثر من أسبوع .
- عند شراء المحار يجب أن تكون القشره الخارجية مغلقه جيداً ولا تفتح بسهولة مما يدل على أنها طازجة .
- عند شراء الجمبرى يجب التأكد من وجود الرأس متصل بالجسم والعيون لامعه .
- وكذلك بالنسبة للكابوريا يجب التأكد من وجود جميع الأطراف بها .

سمك مشوى بالرده

المقاديـر :

١ كيلو سمك بلطى أو بورى
ملح - كمون - شطه
٤ فصـوص ثـوم
ليمـون - رده

الطـريقـة :

١ - يغسل السمك جيداً من الخارج مع غسل الخياشيم دون نزعها أو نزع الأحشاء الداخلية أو تقشير الترتر .

٢ - يتبل السمك بالملح والفلفل ويغطى بالرده جيداً ويـوضع على سطـح ساخن سواء ظهر فرن أو طاسه تيفال ويشوى جيداً من الجانبين ويراعى وضعه على البطن قليلاً حتى تمام النضج (حوالى ١/٢ ساعة) .

٣ - يدق الثوم بقشره مع الملح والكمون والشطه ويذاب فى قليل من الماء ويضاف إليه الليمون .

٤ - يوضع السمك المشوى فور رفعه من على النار فى الخليط السابق لمدة دقيقة ثم يوضع فى مصفاه ويرش بقليل من الملح والشطه ويرص فى طبق ويقدم مع الليمون المقطع نصفين .

ملحوظة :

يقدم مع السمك المشوى أرز أبيض مطهو بزيت الذره بدلاً من السمن .

سمك مشوى بالزيت والليمون



المقاديـر :

١ كيلو ترنشات سمك وقار أو
١ كيلو سمك بربون كبير (حجر)
ملح - فلفل - روز مارى - ورق لاورا
١/٢ كوب زيت ذره وليمونه

الطـريقـة :

١ - ينظف السمك ويغسل ويتبل بالملح والفلفل والزيت والليمون وورق اللاورا والروز مارى (حصى لبان) ويترك لمدة ١/٢ ساعة تقريباً .

٢ - يشوى فى طاسة تيفال بعد تسخينها جيداً وتمسح بالزيت أولاً ثم يوضع عليها السمك مع رشه من آن لآخر بالتتبيلة السابقه ثم يقلب على الوجه الآخر حتى يحمر مع إضافة التتبيلة أيضاً .

٣ - يقدم على طبق ويجمل بالبقدونس والليمون المقطع ويقدم .

سمك مقلى

المقادير :

١ كيلو سمك بربون أو موسى أو بلطى

أو أى نوع ترنش سمك	٢ فص ثوم
ملح ـ فلفل ـ كمون	عصير ليمونه
١/٢ كوب دقيق	زيت غزير للقلى

الطريقة :

١ ـ ينظف السمك وتنزع الأحشاء والخياشيم وينظف الترتر ثم يغسل جيداً بالماء .

٢ ـ يفرم الثوم والملح والفلفل والكمون ويضاف له قليل من عصير الليمون ويتبل به السمك من الداخل والخارج ويترك لمدة ساعة .

٣ ـ يغطى السمك بالدقيق جيداً من الجهتين مع مراعاة التخلص من أى كمية دقيق زائده على السمك .

٤ ـ يقدح الزيت جيداً ويقلب فيه السمك من الجهتين حتى يحمر لونه ، ثم يرفع من الزيت ويرص فى طبق ويزين بالليمون المقطع ويقدم .

سمك مقلى بالصلصة والخل والثوم

المقادير :

١ كيلو سمك بلطى أو موسى
١/٤ كوب دقيق
كوب عصير طماطم
١/٤ كوب خل
٤ فصوص ثوم
ملح - فلفل
زيت للقلى

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويتبل بالملح والفلفل ويقلى فى الزيت الساخن ثم يرص فى صينيه .

٢ - يفرم الثوم ويحمر قليلاً فى ملعقة زيت حتى يصفر ثم يضاف إليه عصير الطماطم ويترك حتى يتسبك ثم يضاف إليه الخل ويترك ليغلى قليلاً ثم يضاف إلى السمك المقلى فى الصينية يترك قليلاً حتى يتشرب السمك من الصلصة ويقدم .

سمك صيادية

المقادير :

١ كيلو سمك بورىأو قراميط
بصلة كبيرة
ملح - فلفل - كمون
ليمونه
٢ كوب أرز
٢ ملعقة زيت
لتر ماء
٢ فص مستكه - حبهان

الطريقة :

١ - ينظف السمك أو القراميط ويقطع قطعاً متوسطه حوالى ١٠ سم .

٢ - تبشر البصله وتحمر فى الزيت حتى يصير لونها بنى ثم يضاف لها ٢ ملعقة ماء وتقلب جيداً حتى تذوب البصلة ثم يضاف إليها الماء .

٣ - عندما يغلى الماء يضاف الملح والفلفل والكمون والمستكه والحبهان ثم يضاف السمك المقطع ويترك يغلى لمدة ١٠ دقائق ثم ينشل السمك فى طبق عميق ويغطى .

٤ - يؤخذ مقدار ٢ كوب من الحساء ويسوى به الأرز بالطريقة المعتاده .

٥ - يغرف الأرز فى طبق مستدير ويرص السمك حوله ويقدم الحساء فى طبق عميق .

كسبريه السمك

المقادير :

١ كيلو سمك بياض أو سمك بورى
٢ كوب عصير طماطم — كوب ماء
٤ بصلات — ٤ فصوص ثوم - بهار سمك
٢ ملعقة زيت ذره — زيت غزير للقلى
ملح - فلفل — كمون - كسبرة ناعمه

الطريقة :

١ - يغسل السمك ويقطع ويتبل بالملح والفلفل والثوم والكمون ويترك قليلاً حوالى ١/٤ ساعة ثم يغطى بالدقيق ويقلى فى الزيت حتى يحمر لونه .

٢ - يفرم البصل ويشوح فى زيت الذره حتى يصفر لونه ثم يضاف الثوم المفرى والكسبره ويقلب قليلاً .

٣ - يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل والبهار ويترك حتى يتسبك .

٤ - يضاف الماء إلى الخليط السابق ويترك حتى يغلى .

٥ - يوضع السمك فى صينية ويصب فوقه الخليط السابق ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ويقدم .

صينية السمك بالبطاطس

المقادير :

١ كيلو سمك مياس أو بورى أو قاروص
١ كيلو بطاطس — ٤ ليمونات
حبة طماطم — قرن فلفل رومى
رأس ثوم — ١/٤ كوب زيت ذره
حزمه كرفس مفرى — ملح - فلفل
قرن فلفل حامى

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويغسل جيداً مع مراعاة نزع البطن والخياشيم .

٢ - يفرم الثوم والفلفل والكرفس ويضاف الملح والفلفل وعصير ليمونه .

٣ - يشق ظهر السمكه شقين بالورب ويحشى بالخلطة السابقه مع حشو البطن .

٤ - تقطع البطاطس حلقات متوسطه ويضاف إليها قليل من الخليط السابق مع إضافة الملح والفلفل .

٥ - ترص البطاطس فى صينية ويرص فوقها السمك ويغطى بحلقات الطماطم والليمون وترنشات الفلفل ثم يضاف إليها الزيت والليمون والملح والفلفل .

٦ - يضاف ١/٢ كوب ماء إلى الصينية وتزج فى فرن حار لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم .



سمك سنجارى

المقادير :

١ كيلو سمك وقار أو بورى أو قاروص
٤ ثمرات طماطم — رأس ثوم - ٤ ليمونات
٤ قرون فلفل أخضر — ملح - فلفل
٣ ملاعق زيت ذره — حزمة كرفس مفريه

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويغسل وتفتح السمكه نصفين من جهة البطن وتنزع سلسلة الظهر .

٢ - يفرم الثوم وتقطع الطماطم والفلفل والليمون قطع صغيره وتوضع على الكرفس المفرى ويتبل بالملح والفلفل .

٣ - يوضع السمك فى صينية ويغطى بالحشو السابق ويرش فوقه الزيت وعصير الليمون ويضاف ١/٢ كوب ماء .

٤ - يزج فى فرن حار حتى تمام النضج ويحمر الوجه ويقدم .

سمك بكلاه مقلى

المقادير :

١ كيلو سمك بكلاه مملح
١/٢ كوب دقيق
٤ فصوص ثوم
زيت غزير للتحمير
ملح - فلفل - كمون

الطريقة :

١ - ينقع السمك فى الماء لمدة ٢٤ ساعة على أن يغير الماء كل ٦ ساعات تقريباً .

٢ - يقطع السمك ويغسل ويتبل بالثوم المفرى والملح والكمون والليمون .

٣ - يغطى السمك بالدقيق ويقلى فى الزيت الغزير ويقدم على طبق ويجمل بالبقدونس والليمون المقطع .

سمك بكلاه بالصلصة

المقادير :

١ كيلو سمك بكلاه مملح — ١/٢ كوب دقيق
٤ فصوص ثوم
زيت غزير للتحمير
ملح - فلفل - كمون
بصلة كبيرة
كوب ماء
كوب صلصة
حزمة بقدونس مفرى

الطريقة :

١ - ينقع السمك ويتبل ويقلى مثل الطريقة السابقه .

٢ - تبشر البصلة وتحمر قليلاً فى ملعقة زيت حتى يصفر لونها ويحمر الثوم ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار حتى يتسبك ثم يضاف البقدونس المفرى .

٣ - يضاف كوب الماء على الصلصة وتترك حتى تغلى ثم تضاف إلى السمك فى صينية ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٠ دقائق ويقدم .

طاجن السمك بالكرفس

المقادير :

١ كيلو سمك ترانش (وقار أو قاروص)

٤ ثمرات طماطم — ٢ بصلة كبيرة

٢ ليمونه — ٦ فصوص ثوم

قرن فلفل حامى — حزمة كرفس

ملح - فلفل — زيت غزير للقلى

١/٢ كوب ماء — ١/٢ كوب زيت ذره

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويقطع ترنشات ويغسل ويتبل بالملح والفلفل ويغطى بالدقيق ويقلى ١/٢ قلى فى الزيت ويرص فى صينية .

٢ - يقطع البصل حلقات وكذلك الثوم والطماطم والفلفل الحامى والليمون ويقطع الكرفس قطعاً صغيره .

٣ - يحمر البصل فى زيت الذره حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الثوم ويقلب قليلاً ثم يضاف الكرفس والفلفل المقطع مع التقليب .

٤ - تضاف قطع الطماطم ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك على النار قليلاً .

٥ - يضاف الماء إلى الخليط ويترك حتى يغلى ثم يصب فوق السمك المقلى .

٦ - يجمل وجه الصينية بترنشات الليمون وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تمام النضج ويحمر الوجه وتقدم .

صينية حناش فى الفرن

المقادير :

١ كيلو حناش
٤ فصوص ثوم
١/٢ كوب زيت ذره
ملح - فلفل - كمون
عصير ليمونه

الطريقة :

١ - تسلخ الحناش وتغسل جيداً وتلف فى صينية مستديره .
٢ - يفرم الثوم والملح والفلفل والكمون ويتبل بها الحناش .
٣ - يضاف الزيت والليمون وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة تقريباً حتى تمام النضج ويقدم .

حناش مقلية

المقادير :

١ كيلوحناش
ليمون
ملح - فلفل - كمون
زيت للقلى
دقيق
٤ فصوص ثوم

الطريقة :

١ - تسلخ الحناش وتقطع وتتبل بالثوم المفرى والملح والفلفل والكمون والليمون .
٢ - تترك الحناش فى التتبيلة لمدة ١/٢ ساعة ثم تغطى بالدقيق وتقلى فى الزيت من الجهتين حتى يحمر لونها وتقدم .

حناش صيادية بالأرز

المقادير :

١ كيلوحناش
بصلة كبيرة
ملح - فلفل
١/٢ كوب زيت
٢ كوب أرز
ملعقة كمون
٢ كوب ماء

الطريقة :

١ - تسلخ الحناش وتغسل جيداً وتتبل بالملح والفلفل .
٢ - تبشر البصله وتحمر فى الزيت حتى يصير لونها بنى ثم يضاف ٢ ملعقة ماء وتقلب حتى تذوب البصلة .
٣ - تضاف الحناش وتقلب قليلاً ثم يضاف الماء ويتبل بالملح والفلفل والكمون ويترك حتى يغلى لمدة ١٠ دقائق ثم تنشل الحناش .
٤ - يضاف الأرز ويترك حتى يغلى ويبدء يتشرب على نار هادئة ، تغرس الحناش فى الأرز ويغطى حتى تمام التسويه .
٥ - يزج الإناء فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٥ دقائق حتى يحمر الوجه وتقدم .

طاجن قراميط بالفريك

المقادير :

١ كيلو قراميط كبيره
١/٢ كيلو بصل
شبت - بقدونس
١/٤ كيلو فريك
ملح - فلفل
١/٢ كوب زيت ذره
١ كيلو طماطم حمره
كسبره خضراء
٤ فصوص ثوم

الطريقة :

١ - يغسل الفريك وينقع فى الماء لمدة ساعة .

٢ - يفرم البصل ويحمر فى الزيت حتى يصفر لونه ثم تضاف إليه الطماطم المقطعه مكعبات وتترك حتى تتسبك .

٣ - تقطع الخضره وتضاف إلى الخليط السابق وتقلب قليلاً .

٤ - تقلى القراميط فى الزيت نصف قليه وتحشى بالثوم المفروم والملح .

٥ - توضع نصف كمية الفريك فى صينية ويرص فوقها القراميط ثم يوضع النصف الآخر ويضاف إليها الخلطه السابقه ويرش قليلاً من الفلفل .

٦ - يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتشرب ويحمر الوجه ويقدم .

صينية السردين النيلى

المقادير :

١ كيلو سردين نيلى
رأس ثوم
ملح - فلفل - كمون
قرن فلفل حامى
٢ ثمرة طماطم
١/٤ كوب زيت ذره
٢ ليمونه

الطريقة :

١ - يغسل السردين بالماء غسلاً خفيفاً .

٢ - يفرم الثوم والملح والفلفل والكمون وقرن الفلفل .

٣ - يتبل السردين بالخلطة السابقه ويرص فى صينية أو صاج فرن .

٤ - ترص ترنشات الطماطم والليمون فوق السردين .

٥ - يرش الزيت فوق السردين وتزج الصينية فى فرن حار لمدة ١/٤ ساعة وتقدم .

سردين مقلى

المقادير :

١ كيلو سردين نيلى
ليمونه
٢ فص ثوم
دقيق - زيت غزير للقلى
ملح - فلفل - كمون

الطريقة :

١ - ينظف السردين ويتبل بالثوم المفرى والملح والفلفل والكمون والليمون ويترك لمدة ١/٢ ساعة .

٢ - يغطى بالدقيق ويقلى فى الزيت من الجهتين حتى يحمر لونه ويقدم على طبق ويجمل بالبقدونس والليمون المقطع .

سردين مشوى

المقادير :

١ كيلو سردين حجم كبير
١/٤ كوب زيت
ملح - فلفل - كمون
رده
عصير ليمون

الطريقة :

١ - يغسل السردين جيداً دون تنظيف البطن أو نزع الخياشيم .

٢ - يتبل بالملح والفلفل والليمون والزيت ويترك لمدة ١/٤ ساعة .

٣ - تسخن طاسة تيفال أو صاجه فرن جيداً ويغطى السردين بالرده ويشوى سريعاً من الجهتين .

٤ - يتبل بعد أن يرفع من على النار بالملح والكمون وعصير الليمون ويقدم مع ترنشات الليمون .

جمبرى مسلوق

المقادير :

١ كيلو جمبرى أحمر كبير الحجم
٢ ليمونه
بصلة كبيره
ملح - فلفل
١ حبة طماطم
٢ ملعقة زيت ذره

الطريقة :

١ - يغسل الجمبرى جيداً ويوضع فى مصفاه بدون تقشير .

٢ - يقطع البصل والطماطم والليمون حلقات رفيعه ويدعك بالملح والفلفل .

٣ - يقدح الزيت فى وعاء عميق ويضاف الجمبرى ويقلب (بالتنطيق فقط) لمدة دقيقتين ثم تضاف الخضروات السابقه وتغطى .

٤ - يترك على النار من ١٠ دقائق إلى ربع ساعة مع مراعاة التنطيق من وقت لآخر .

٥ - يصفى الحساء المتبقى من السلق ويقدم فى أكواب مع الجمبرى المسلوق .



جمبرى مشوى

المقادير :

١ كيلو جمبرى قزازى حجم كبير

١/٢ كوب زيت ذره   ٤ فصوص ثوم

٢ ليمونه   ملح - فلفل

بهار سمك

الطريقة :

١ - يغسل الجمبرى ويشق الظهر بسكين حاد وتنزع الأحشاء السوداء ويغسل الرمل منه على أن تقشر القشره الخارجيه مع ترك الرأس والذيل أو يحتفظ بها حسب الرغبة .

٢ - يفرم الثوم ويضاف إلى الزيت والليمون والملح والفلفل والبهار ويوضع فى إناء بلاستيك عميق ويوضع به الجمبرى ويترك لمدة ساعة على الأقل .

٣ - تسخن صاجه الفرن جيداً ويوضع فوقها الجمبرى على أن يضاف له من التتبيله من وقت لآخر ثم يقلب على الوجه الأخر. يراعى عدم تركه على النار لأكثر من ١٠ دقائق .

٤ - يقدم الجمبرى المشوى فى طبق ويجمل بالليمون المقطع .

جمبــرى مشوى فى الفرن

المقاديــــر :

١ كيلو جمبرى قزازى كبير
بصـــلة كبيـــرة
ملـــح ـ فلفـــل
٢ ليمـــــونه
٢ ملعقـة زيـت ذره
١ ثمرة طماطم

الطـــريقـــة :

١ ـ يغسل الجمبرى وينزع الظهر مثل الطريقة السابقة .
٢ ـ تقطع الطماطم والبصل والليمون حلقات وتتبل بالملح والفلفل .
٣ ـ يقدح الزيت فى صينية ويضاف له الجمبرى ويقلب لمدة ٥ دقائق .
٤ ـ تضاف حلقات الخضار المتبلة على الجمبرى وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة حتى يتشرب الماء تماماً من الصينية ويتبقى الزيت فقط .
٥ ـ يقدم فى طبق كبير مستطيل ويجمل بقطع الليمون .

جمبـــرى بانيـــه

المقاديــــر :

١ كيلو جمبرى أحمر حجم كبير أو متوسط
كوب دقيق
ملح ـ فلفل
زيت غزير للتحمير
عصير ليمونه
٢ بيضه

الطـــريقـــة :

١ ـ يقشر الجمبرى ويغسل وتنزع الرأس ويتبل بالملح والفلفل .
٢ ـ يرب البيض بقليل من الفلفل الأسود ثم يوضع الجمبرى فى البيض أولاً ثم يغطى بالدقيق .
٣ ـ يقلى الجمبرى فى الزيت حتى يحمر لونه ويقدم على طبق ويجمل بالليمون المقطع .

جمبـــرى كمـونية

المقاديــــر :

١ كيلو جمبرى أبيض متوسط
٢ ملعقة زيت ذره
ملـــح ـ فلفـل
كمـــــون
كوب عصير طماطم
٥ فصوص ثوم

الطـــريقـــة :

١ ـ يقشر الجمبرى وتنزع الرأس ويغسل جيداً .
٢ ـ يفرم الثوم مع ملعقة كبيره كمون ويسخن الزيت جيداً ثم يقلب فيه الثوم والكمون قليلاً ثم يضاف الجمبرى ويقلب قليلاً .
٣ ـ يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك ويقدم .

جمبرى بالملوخية

المقادير :

١ كيلو جمبرى أبيض متوسط الحجم

كيلو ملوخية خضراء	بصلة ـ ملح ـ فلفل
٤ فصوص ثوم	٢ فص مستكه
٢ ملعقة زيت ذره	كسبره ناشفه

الطريقة :

١ ـ يقشر الجمبرى وتجهز الملوخية بالطريقة المعتاده وتفرم .

٢ ـ يغلى حوالى لتر ماء وتفرم البصلة وتدعك بالملح والفلفل ويضاف لها الجمبرى وتسقط فى الماء المغلى وتترك لتغلى لمدة ١٠ دقائق تقريباً على أن تضاف المستكه .

٣ ـ تضاف الملوخية المفرومه مع التقليب المستمر لمدة ٥ دقائق وترفع من على النار .

٤ ـ يفرم الثوم والكسبره ويقلى فى الزيت وتضاف على الملوخية وتقدم .

كشك جمبرى

المقادير :

١ كيلو جمبرى أبيض متوسط الحجم

كوب لبن زبادى	ملح ـ فلفل
كوب عصير طماطم	٢ فص ثوم مفرى
قليل من النعناع الجاف	٢ ملعقة زيت ذره
١/٤ كوب دقيق	١/٢ كوب لبن

٢ كوب ماء أو مرقة سمك

الطريقة :

١ ـ يخلط الزبادى والدقيق واللبن ويقلب جيداً ويصفى ويترك ليتخمر لمدة ساعة .

٢ ـ يقشر الجمبرى ويغسل جيداً .

٣ ـ يحمر الثوم المفرى قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونه ثم يضاف الجمبرى المقشر ويقلب قليلاً ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٤ ـ يضاف الماء أو المرقة ويترك حتى يغلى ثم يضاف الزبادى المخمر مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام .

٥ ـ يغرف الكشك فى طبق عميق ويحمر النعناع فى الزيت ويجمل به الوجه (الزيت والنعناع) ويترك ليبرد قليلاً ثم يقدم .



كفتة الجمبرى بالأرز

المقادير :

١ كيلو جمبرى أبيض صغير الحجم

١/٢ كوب أرز مطحون ناعم

حزمة بقدونس — حزمة نعناع

٤ فصوص ثوم — بصلة كبيرة

١/٢ كوب دقيق — ملح - فلفل - كمون

بيض — زيت غزير للقلى

الطريقة :

١ - يقشر الجمبرى وتنزع الرأس ويفرم فى المفرمة .

٢ - ينخل الأرز فوق الجمبرى وتفرم البصله والثوم وتضاف إلى الخليط السابق ويقطع البقدونس والنعناع قطعاً صغيره وتضاف إليه .

٣ - يتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون ويفرم مرة أخرى بالمفرمة أو الكبه .

٤ - تشكل وحدات الكفته حسب الرغبة مستديرة أو مستطيله وتوضع فى مصفاه وتسوى قليلاً على البخار بوضع المصفاه على حله بها ماء وترفع على النار حتى يغلى الماء لمدة ١٠ دقائق .

٥ - توضع وحدات الكفته فى البيض المضروب وتغطى بالدقيق وتحمر فى الزيت وتقدم على طبق وتجمل بالبقدونس والليمون المقطع .

كابوريا مسلوقه



المقادير :

١ كيلو كابوريا (إناث) — ١ ثمرة طماطم

بصلة كبيرة — ليمونه

ملح - فلفل

الطريقة :

١ - تغسل الكابوريا وتوضع فى إناء عميق (حله) .

٢ - يقطع البصل والطماطم والليمون حلقات وتدعك بالملح والفلفل ثم توضع فوق الكابوريا .

٣ - يرفع الإناء على النار لمدة ١/٤ ساعة مع مراعاة التنطيق من وقت لآخر .

٤ - ترفع وحدات الكابوريا وترص فى طبق وتجمل بقطع الليمون وتقدم .

تؤكل الكابوريا باليد ولا تستعمل معها الشوكه والسكينه .

كابوريا مشويه

المقادير :

١ كيلو كابوريا كبيره الحجم

ملح - فلفل - كمون

الطريقة :

١ - تغسل الكابوريا وتشوى على سطح ساخن أو فى الفرن لمدة ١/٤ ساعة مع مراعاة تقليبها من وقت لآخر على الجهتين .

٢ - تتبل فور رفعها من على النار بالملح والفلفل والكمون وتقدم .

السبيط المقلى

المقادير :

١ كيلو سبيط كبير الحجم أو كاليمارى

٢ ليمونه	ملح - فلفل
كمون - مسطرده	دقيق
٤ فصوص ثوم	٢ ملعقة زيت
زيت غزير للقلى	

الطريقة :

١ - ينظف جسم السبيط ويقطع شرائح بعرض ٢ سم وتنقع فى الماء الساخن لمدة ١٠ دقائق .

٢ - يفرم الثوم ويضاف له الملح والفلفل والكمون والمسطرده والليمون والزيت ويصفى السبيط من الماء ويوضع فى الخلطة السابقة ويترك أطول فترة ممكنه من ساعة إلى ٤ ساعات .

٣ - يغطى السبيط بالدقيق ويقلى فى الزيت ثم يرص فى طبق ويجمل بترنشات الليمون ويقدم ساخناً .

طاجن السبيط

المقادير :

١ كيلو سبيط أو رءوس السبيط

١/٢ كيلو طماطم	٢ بصلة كبيرة
قرن فلفل حامى	٤ فصوص ثوم
ملح - فلفل	حزمة كرفس
١/٤ كوب زيت ذره	٢ ليمونه

الطريقة :

١ - تغسل رءوس السبيط ويقطع بعض قطع من الجسم إلى قطع صغيره .

٢ - يقطع البصل والثوم حلقات و يقطع الكرفس قطعاً صغيره و الطماطم تقطع مكعبات .

٣ - تحمر البصلة فى الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف الثوم ويقلب قليلاً ثم يضاف الكرفس ويقلب لمدة ٥ دقائق ثم تضاف الطماطم وتتبل بالملح والفلفل وتترك قليلاً حتى تتسبك .

٤ - يضاف كوب ماء إلى الخليط السابق ويترك حتى يغلى ثم يضاف السبيط ويصب الخليط فى صينية ويجمل الوجه بقطع الليمون وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٤/ ١ ساعة حتى يتسبك ويحمر الوجه ويقدم .

برام الجندوفلى أو بلح البحـر



المقاديــر :

١ كيلو جندوفلى أو بلح البحر
١/٨ كيلو زبده صفراء
٤ فصوص ثوم — حزمة بقدونس مفرى
ملح - فلفل — ٢ ليمونه

الطـريقــة :

١ - يغسل الجندوفلى جيداً فى الماء الجارى للتخلص من الرمل .

٢ - يفرم الثوم والبقدونس ويتبل بالملح والفلفل ويخلط مع الجندوفلى أو بلح البحر ويوضع فى برام فخار .

٣ - تضاف الزبده على وجه البرام ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة .

٤ - يضاف عصير الليمون إلى البرام فور خروجه من الفرن ويقدم .



أرز بفــواكه البحــر

المقاديــر :

٣ أكواب أرز صيادية (ص ١٦٩) — ١/٤ كيلو بندق
١/٢ كيلو جمبرى أحمر متوسط
كوب عصير طماطم — بصلة - ٢ ملعقة زيت ذره
١/٢ كيلو سبيط — ١/٨ كيلو صنوبر
١/٢ كيلو سمك ترنشات (وقار - قاروص)

الطـريقــة :

١ - يقشر الجمبرى ويغسل وكذلك السبيط يغسل ويقطع ترنشات بسمك ١ سم وتنظف ترنشات السمك وتغسل جيداً وتتبل بالملح والفلفل .

٢ - تبشر البصلـه وتحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف لها الجمبرى والسبيط ويقلب قليلاً ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٣ - تقلب المقادير السابقة مع أرز الصيادية السابق الإعداد .

٤ - تقلى ترنشات السمك فى قليل من الزيت أو الزبد وتنزع القشره ثم يضاف إلى الأرز ويُرفع على نار هادئة .

٥ - يحمر البندق فى الفرن لمدة ٥ دقائق ويترك حتى يبرد ثم تنزع القشره الخارجيه ويفتح البندق نصفين ويحمر فى ملعقة زيت ذره قليلاً ثم ينشل وكذلك يقلب الصنوبر حتى يحمر قليلاً وينشل .

٦ - يغرف الأرز فى طبق مستدير ويجمل الوجه بالبندق والصنوبر ويقدم .

بساريا مقليــه

المقاديـــر :

١ كيلو بساريا (صغار السمك)

٤ فصوص ثوم — عصير ليمون

ملح ـ فلفل ـ كمون — دقيق - زيت

غزير للتحمير

الطـــريقـــة :

١ ـ تغسل البساريا جيداً ثم يفرم الثوم والملح والفلفل والكمون ويضاف إلى البساريا مع إضافة عصير الليمون .

٢ ـ تغطى البساريا بكمية كبيره من الدقيق ثم توضع فى مصفاه للتخلص من كمية الدقيق الزائده .

٣ ـ يسخن الزيت فى وعاء عميـــق وتقلى فيه البساريا ويراعى أن تكون ناشفه (مقرمشه) وتؤكل البساريا كلها بعد نزع الرأس فقط .



طـاجـن البساريـا

المقاديـــر :

١ كيلو بساريا

كوب عصير طماطم

بصـــــلة

٢ فص ثوم

٢ ملعقة زيت ذره

ملح ـ فلفل ـ كمون

ليـــــــمون

١/٢ كوب مـاء

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع البصله مكعبات وتحمر فى الزيت الساخن قليلاً ويفرم الثوم والكمون ويقلب مع البصله قليلاً ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٢ ـ يضاف الماء إلى الصلصة ويترك حتى يغلى ثم تضاف البساريا ويترك على نار متوسطة حتى تمام الطهى وتتسبك .

٣ ـ يضاف عصير الليمون وتقدم .

التـرســة المحمرة

(يراعى عدم إستخدام اليد مطلقاً فى التعامل مع لحم الترسة ، ويفضل استخدام الشوكه والسكين فى تقطيعها لتجنب زفارة لحمها) .

المقاديـــر :

١ كيلو لحم ترسة
ملح - فلفل - كمون
بهار سمك
٢ بصلة كبيرة
ملعقة كبيره سمن

الطـــريقـــة :

١ - تقطع الترسه قطعاً متوسطه (مكعبات) وتغسل بالماء .

٢ - تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم تضاف الترسة مع التقليب . ثم تتبل بالملح والفلفل والكمون والبهار وتترك على النار حتى تتشرب .

٣ - يراعى إضافة كوب ماء لتمام التسوية ثم تقلب فى السمن المتبقى حتى يحمر لونها وتقدم .

طـاجن التـــرســة بالصلصة



المقاديـــر :

١ كيلو لحم ترسة
٢ كوب عصير طماطم
٢ بصـــلة
٢ ملعقة سمن
ملح - فلفل - كمون - بهار سمك

الطـــريقـــة :

١ - تقطع الترسه وتحمر فى السمن مثل الطريقة السابقه .

٢ - يضاف عصير الطماطم وتترك حتى تتسبك على نار هادئة وتقدم .

كفتة الترسة

المقادير :

١ كيلو لحم ترسة
١/٢ كوب أرز مطحون
ملح - فلفل - كمون
٢ ملعقة بقدونس مفرى
٢ ملعقة نعناع مفرى
٢ ملعقة شبت مفرى

الطريقة :

١ - يقطع لحم الترسة ويغسل ويفرم دون أن يمسك باليد .

٢ - يضاف الأرز المطحون ناعم والبقدونس والنعناع والشبت المفرى .

٣ - يتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون ويشكل على هيئة أصابع متوسطه أو كور .

٤ - تقلى الكفته فى الزيت حتى يحمر لونها وتقدم .

كفتة الترسة بالصلصة

المقادير :

مقدار من الكفتة السابقة
٢ كوب عصير طماطم
٢ ملعقة نعناع ناشف
٢ ملعقة زيت ذره
بصلة متوسطة
ملح - فلفل - فص مستكه
٢ كوب مرقة سمك أو لحم

الطريقة :

١ - تقشر البصلة وتحمر صحيحة فى الزيت حتى يحمر لونها ثم يضاف لها المستكه .

٢ - يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٣ - تضاف المرقة وتترك حتى تغلى ثم تسقط الكفتة المحمره وتترك تغلى قليلاً ثم يضاف النعناع الناشف على الوجه وتقدم .

كبده الترسة مقلية

المقادير :

١/٢ كيلو كبده ترسة مقطعه ترنشات رفيعه
ملح - فلفل - بهار سمك
دقيق - زيت للقلى
حزمة بقدونس وترنشات ليمون

الطريقة :

١ - تغسل الكبده وتتبل بالملح والفلفل والبهار وتغطى بالدقيق، وتقلى فى الزيت من الجهتين، وتقدم على طبق وتجمل بالبقدونس وقطع الليمون .

ملحوظة :

يكون لون كبده الترسه مائلاً إلى السواد .

الحبـــوب والبقـــول

حافظت الحبوب والبقول المختلفة على حياة وصحة الكثيرين ولمدة آلاف السنين ولازالت تمثل الغذاء المثالى لأكثر من نصف سكان العالم . ونظراً لإرتفاع اسعار اللحوم فإنه يجب الإتجاه إلى استخدام البقول كمصدر رئيسى للبروتين والفيتامينات والمعادن والألياف والإستغناء بها عن تناول اللحوم والدواجن بشكل يومى .
ويمكن تقديم العديد من الأطباق المنوعه بإستخدام الحبوب والبقول وتحتوى **الحبوب** على العديد من الفوائد الغذائية والعلاجية أيضاً .

١ ـ القمح Triticum
ويحتوى دقيق القمح على مجموعة فيتامين (ب) المركب ويعتبر كذلك من أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين (هـ) ، كما توجد به نسبة من فيتامين (د) ، كما يحتوى على أملاح مغذيه هامة مثل الكالسيوم والماغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكلور والكبريت والزنك والحديد والنحاس .

٢ ـ الشعير Sativum Pers L. Hordeum
إعتبر الفراعنة أكل بوادر الشعير (الشعير الأخضر) منشط جنسى حيث يحتوى على فيتامينات منشطه بالإضافة إلى إستخدامه فى حالات الوعكه وكمدر للبول حيث يحتوى على مجموعة من الأحماض الأمينية ويعتبر كذلك مغذى للأطفال ويستعمل الشعير المسلوق مع الليمون لعلاج حالات الإسهال .

٣ ـ الذره Zea maize
وهو ثمره نبات الذره وقد عُرف عند كثير من شعوب العالم ويؤكل على صور متعدده كالمشوى والمسلوق والفشار .
كما يطحن منه دقيق ويدخل فى عمل الخبز والحلويات ويستخدم زيته لخلوه من الدهون المشبعه التى تترسب على الأوعية الدموية فتسبب تصلب الشرايين وتساعد على رفع ضغط الدم والجلطات .
أما **البقول** فهى تعتبر من أهم المصادر الغذائية بالنسبة للشعب المصرى فهى تمثل الأكلات الشعبيه الأساسية وهى كالتالى :

١ ـ العـــدس Lens Culinaris-Medic

٢ ـ الفـــول Vicia Fuba, L
وهى من البقول التى تعتبر من الأغذية الرئيسية للإنسان وذلك نظراً لأحتوائها على البروتين وكمية لا بأس بها من الحديد والأملاح المعدنية .
وفى حالة أكلها خضراء وطازجة فإنها تحتوى كذلك على بعض الفيتامينات .

٣ ـ الحمص Cicer Arietinum
عرف الحمص فى مصر منذ عصر الفراعنة واستخدم سواء فى حالته الخضراء (الملانه) أو كحبوب كامله .
ويحتوى الحمص على الكالسيوم والفسفور كما يحتوى على نسبة قليلة من حمض الأوكساليك . ويجب ألا يكثر من أكله حيث يسبب الإمساك ، ويعتبر الحمص مدر للبول ويزيد من الشهوه والمنى .

٤ ـ الترمس Lupinus Termis

إستخدم المصريون الترمس منذ القدم كغذاء ودواء ، حيث أن الترمس غنى بالبروتين فهو يحتوى على ٣٠ ٪ من حجمه بروتين .

كما يحتوى على مادة الليسيثين التى تتكون من الكالسيوم والفسفور مما يجعله من المواد المقوية للأعصاب والعظام .

٥ ـ الحلبة Trigonella Foenmgraecum

وقد عرفت فى مصر منذ القدم أيضاً ، وتحتوى بذورها على مادة مخاطية وبروتين .

وتوصف الحلبة المغليه فى الماء لعلاج السعال وخشونه الصدر والربو عسر التنفس ، وهى طارده جيده للريح والبلغم والبواسير ، كما تعمل على تحلل البلغم من الصدر وتفيد فى أمراض الرئة والكبد والضعف العام .

وتؤكد الدراسات الحديثه فى مجال تحليل الأغذية الشعبيه وفى مقدمتها الفول المدمس والطعمية أنها تحتوى على مكونات طبيعية تساعد على ظهور مشاعر السعادة والهدوء والراحة ، حيث يقوم المخ بنشر أعداد كبيره من المواد الكيماوية الحيوية فى الجسم وهى التى يطلق عليها اسم (الموصلات العصبية) ومنها ما يقوم بتنظيم النوم وتقليل حالة القلق ، ومنها ما هو ضرورى فى تكوين الذاكرة والمحافظة على قوتها ، وفيها ما يتحكم فى حالات الإثاره والقلق ،ووجد أن الأكلات الشعبيه المكونه من كوب فول مدمس بالطحينة ومعه ٢ قرص طعميه من أغنى الوجبات التى يصنع منها الجسم موصلات السعادة ،وتعمل على تمتعه بقوة الأداء وعدم الإجهاد السريع بل وتحقق له أيضاً مشاعر الهدوء والراحة البدنية والمزاجيه .

وذلك بالإضافة إلى الترمس المنقوع والعدس المطبوخ والفاصوليا البيضاء المطبوخة وحمص الشام بل واللب الأبيض ، ويفضل مصاحبة هذه البقول بفيتامينات (ج) الموجود بوفره فى الليمون حتى يكتمل تكوين مكونات السعاده من هذه الأغذية .

- ومن الأفضل نقع البقول أولاً حتى يسهل نضجها ويقلل من فترة الطهى ، ويراعى أن تغلى لمدة ١٠ دقائق أولاً ثم تخفض الحرارة إلى أقل درجة وتترك حتى تمام النضج .ويوضح الجدول التالى المدة التى تحتاجها بعض أصناف البقول للنقع والطهى .

■ أنواع البقول	■ مدة النقع	■ مدة الطهى على نار هادئة بعد الغلى لمدة ١٠ دقائق
لوبيا بعين سوداء فاصوليا بيضاء	٨ ساعات على الأقل	٤٠ دقيقة
فول مدمس	٨ ساعات على الأقل	٦ ساعات
حمص الشام	٨ ساعات على الأقل	٤ ساعات
غله (بليله)	٨ ساعات على الأقل	ساعتين

- يلاحظ أن البقول الجافة والمخزنه منذ فترة طويلة تأخذ وقتاً أطول فى مدة النقع قد تصل إلى ١٠ ساعات على الأقل .
- لا يجب استخدام البقول فى حالة وجود سوس بها حيث تكون غير صالحه للإستخدام بل وتكون مضرة أيضاً .
- يراعى الإحتفاظ بالبقول إذا كانت كميتها كبيرة فى مكان جيد التهوية أو فى درج الثلاجة منعاً لتكون السوس أو الدود بها .

الفــول النــابــت

طريقة تنبيت الفول :

١ ـ يغسل ١ كيلو فول أبيض من النوع الجيد ، ويغطى بالماء ويترك لمدة ٢٤ ساعة ، ويراعى تغيير الماء مرتين دون تحريك الإناء وذلك بفتح صنبور الماء عليه مباشراً .

٢ ـ يصفى الماء ويغطى الفول بفوطة مبلله بالماء ويترك لمدة ٣٦ ساعة حتى ينبت الفول .

الفــولبــة

المقاديــر :

١ كيلو فول نابت	٤ فصوص ثوم
لتــر مــاء	بصــلة
١/٢ كوب أرز	ملــح ـ فلفل
٢ حزمة سلق	حزمة كسبره خضراء
ملعقة زيت ذره	

الطــريقــة :

١ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونها .

٢ ـ يقطف السلق وتقطع الساق قطعاً صغيرة وتغسل بالماء ثم تضاف إلى البصلة مع التقليب حتى يصفر لونها ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلى .

٣ ـ يقشر الفول ويوضع فى الماء عند بدء الغلى ويترك حتى يتم تسويته ٢/٣ تسوية ثم يضاف الأرز ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى تمام النضج .

٤ ـ يسلق ورق السلق فى قليل من الماء ويضرب فى الخلاط ويضاف إلى الخليط السابق ويترك على النار حتى يغلظ قوامه ويغرف فى طبق عميق أو عدة أطباق صغيره حسب الرغبة .

٥ ـ يفرم الثوم والكسبره الخضراء ويحمر فى الزيت الساخن ثم يجمل به الوجه ويقدم .



الفـــول المقّـــلى

المقاديـــر :

١ كيلو فول نابت
٢ بصلة ـ ليمونه
ملح ـ فلفل
٤ فصوص ثوم
١/٢ كوب أرز
حزمة بقدونس
٢ ملعقة زيت ذره
٢ كوب عصير طماطم.

الطـــريقـــة :

١ ـ يقطع البصل مكعبات ويحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونه .

٢ ـ يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٣ ـ يضاف حوالى لتر ماء ويترك حتى يغلى ثم يضاف الفول النابت المقشر ويترك حتى يتم تسويته ٢/٣ تسوية .

٤ ـ يضاف الأرز ويترك حتى يغلظ قوامه ثم يفرم الثوم ويضاف إلى الخليط السابق ويترك يغلى قليلاً ثم يضاف إليه الليمون .

٥ ـ يغرف فى طبق عميق ويجمل الوجه بالبقدونس المفرى ويقدم .

فـــول نابـت بالملوخيـة

المقاديـــر :

١ كيلو فول نابت
٤ فصوص ثوم
كسبره ناشفه
بصلـــــة
ملح ـ فلفل
ملعقة كبيره سمن
١ ١/٢ كوب مرقة لحم أو دجاج
١ كيلو ملوخية خضراء أو كوب ملوخية ناشفه

الطـــريقـــة :

١ ـ تغلى المرقة ثم تقطع البصلة مكعبات وتدعك بالملـح والفلفـل ثم تضـاف إليها وتتـرك لتغلى قليلاً .

٢ ـ يضاف الفول النابت المقشر ويترك حتى تمام السلق .

٣ ـ تضاف الملوخية وتقلب قليلاً لمدة ٥ دقائق .

٤ ـ يفرم الثوم والكسبره ويحمر فى السمن ويضاف على الملوخية وتترك لتغلى لمدة ٥ دقائق وتقدم .

كشـك بالفـول النـابـت

المقاديـــــر :

- ١/٢ كيلو فول نابت
- ٤ فصوص ثوم
- كوب عصير طماطم
- ١/٢ كوب دقيق
- ١/٤ كيلو زيت ذره
- لتر بهريز لحمة أو دجاج
- ملح - شطة
- بصلة كبيرة
- ٢/ ١كوب ماء
- كــوب زبادى

الطـــريقـــة :

١ - تغلى المرقة ويفرم الثوم والشطة ويضاف عليها ويترك ليغلى قليلاً .

٢ - يضاف الفول النابت بعد تقشيره ويترك ليغلى حتى تمام التسوية .

٣ - يرفع عصير الطماطم على النار بعد إضافة ملعقة زيت ذرة وقليل من الملح حتى تتسبك .

٤ - يخلط الزبادى و الدقيق والماء ويضاف إلى الفول مع التقليب وإضافة الطماطم المسبكة ويقلب الجميع حتى يغلظ قوامه .

٥ - يغرف الكشك فى طبق عميق ويقطع البصل حلقات ويحمر فى الزيت حتى يحمر لونه ويجمل به الوجه ويترك الكشك حتى يبرد ويقدم .

البصـــارة الخضــراء

المقاديـــــر :

- ١/٢ كيلو فول مدشوش
- ٤ فصوص ثوم
- ملح - شطه - كمون
- ١ حزمة بقدونس
- حزمة كسبره خضراء
- ملعقة كبيره كسبره ناشفه
- ملعقة كبيره كراويـــــــة
- قليل من الملوخية الناشفه
- ٢ ملعقة زيت ذره
- بصـــــــلة
- قليل من النعناع الناشف

الطـــريقـــة :

١ - ينظف الفول ويغسل بالماء عدة مرات حتى يصير الماء رائقاً ، يوضع فى إناء ويغطى بالماء ويضاف له البقدونس والكسبره الخضراء ثم يرفع على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة دون تقليب .

٢ - يصفى الفول بعد ذلك ويضاف له الملح والشطه وملعقة كبيرة كمون وملعقة كسبره وملعقة كراوية ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه . ثم تضاف الملوخية الناشفه والنعناع الناشف .

٣ - يفرم الثوم ويحمر فى الزيت ويضاف إلى الخليط السابق ويترك لمدة ٥ دقائق ثم يغرف فى أطباق صغيره ويجمل الوجه بالبصل المحمر ويقدم .

البصارة الصفراء بالبسطرمة

المقاديــــر :

نفس المقادير السابقة بدون البقدونس والكسبره والملوخيه والنعناع .

١/٤ كيلو بسطرمة منزوعة الثوم

الطـــريقـــة :

١ ـ تتبع نفس الطريقة السابقة .

٢ ـ تضاف نصف كمية البسطرمة على الفول بعد التصفية وأثناء الغلى .

٣ ـ تغرف فى الأطباق ويجمل الوجه بباقى البسطرمة والبصل المحمر ويمكن تجميل الوجه بحلقات الفلفل الأخضر والليمون ويقدم .



عدس أبـــوجبـــه

المقاديــــر :

١/٢ كيلو عدس بجبه

كوب عصير طماطم

بصلة ـ ٤ فصوص ثوم

٢ ملعقة زيت ذره

ملح ـ شطه ـ كمون

الطـــريقـــة :

١ ـ ينقى العدس ويغسل جيداً ثم يغطى بالماء ويرفع على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة حتى تمام السلق ثم يشطف بالماء البارد .

٢ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها عصير الطماطم وتتبل بالملح والشطه ويترك حتى يتسبك .

٣ ـ يضاف ١/٢ لتر مرقة أو ماء ويترك حتى يغلى ثم يضاف إليه العدس المسلوق .

٤ ـ يفرم الثوم والكمون ويضاف على الخليط السابق ويترك ليغلى لمدة ٥ دقائق ويقدم مع البصل الأخضر .



مجدره (كشرى بعدس أبـو جبه)

المقاديـــر :

كوب عدس أبو جبه	٢ كوب عصير طماطم
كوب أرز	٦ فصوص ثوم
١/٢ كوب شعريه	٢ بصلة كبيرة
كوب مكرونه عُقل صغيره	١/٤ كوب زيت ذره
١/٢ كوب حمص شامى مسلوق	
ملح ـ شطه	١/٤ كوب خل

الطـريقـة :

١ ـ يقطع البصل حلقات ويحمر فى إناء عميق (حله) ثم ينشل ، وتحمر الشعرية فى الزيت الساخن حتى يحمر لونها ثم يضاف ٢/١ ١ كوب ماء وقليل من الملح ويترك حتى يغلى ثم يضاف الأرز ويترك حتى يتشرب .

٢ ـ يسلق العدس فى الماء لمدة ٤٠ دقيقة على نار متوسطه ثم يشطف بالماء ويوضع له ١/٤ كوب ماء ويترك يسخن على نار هادئة .

٣ ـ تسلق المكرونه فى ماء وملح وملعقة زيت ثم تشطف بالماء البارد وتوضع على نار هادئة مع إضافة ١/٤ كوب ماء وقليل من الملح .

٤ ـ يفرم الثوم والملح والشطه ويحمر فى قليل من الزيت حتى يحمر لونه ثم يضاف عصير الطماطم ويترك حتى يتسبك ثم يضاف إليه الخل و ١/٤ كوب ماء ويترك حتى يغلى .

٥ ـ يغرف الأرز بالشعرية ويضاف إليه المكرونه ثم العدس ثم الحمص المسلوق وحلقات البصل المحمر وتضاف الصلصة (الدَقّه) على الوجه ويقدم .

يمكن تجهيز الثوم المفروم والمضاف إليه الخل وقليل من الماء فى زجاجة ويقدم مع المجدره ويضاف حسب الرغبة .

كشــرى أصفــر

المقاديــــر :

١ كوب عدس أصفر ملعقة سمن

١ كوب أرز قليل من الملح

٢ كوب ماء

الطـــريقـــة :

١ ـ يقدح السمن ويضاف إليه الماء والملح ويترك ليغلى .

٢ ـ ينظف الأرز والعدس ويغسل بالماء ثم يضاف إلى المقادير السابقه عند الغلى .

٣ ـ يترك على ناز متوسطة ثم على نار هادئة حتــى تمـــام النضــــج ويقـــدم مع البيـــض المزعـــلل (ص ١٦٤).

يمكن إضافة حلقات البصل المحمر على الكشرى بعد غرفه فى الأطباق .





الـعـدس المغروف

المقاديــــر :

٣ أكواب حساء العدس (ص ٣٤)

١/٢ كوب أرز أو شعرية

٤ فصوص ثوم معلقة بقدونس مفرى

كمـــــون

الطـــريقـــة :

١ ـ يغلى حساء العدس ثم يضاف إليه الأرز ويترك ليغلى حتى يغلظ قوامه .

٢ ـ يفرم الثوم والكمون ثم يضاف إلى الخليط السابق .

٣ ـ يغرف فى أطباق ويجمل بقليل من البقدونس المفرى ويقدم .

العدس الأباظى

المقاديــــر :

١ كيلو عدس أصفر	بصـــــلة
١ دجاجة مسلوقة	حزمة بقدونس
١/٤ كيلو لحم معصج	حزمة كسبرة خضراء
نعنـــاع نـــاشف	كمون - كسبرة ناشفة
ملــــح - فلفــل	٤ ملاعق ثوم مفرى
١/٢ ١ لتر مرقة دجاج	٢ ملعقة كبيرة سمن

الطــريقـــة :

١ - ينظف العدس ويسلق فى المرقة لمدة ١/٢ ساعة على نار هادئة حتى يصير غليظ القوام ثم يُصفى .

٢ - تخلى الدجاجة المسلوقه وتقطع قطعاً صغيره وترص فى طبق فرن مدهون بالسمن جيداً .

٣ - يصب العدس المصفى فوقها ويضاف إليه العصاج و٢ ملعقة ثوم مفرى (نىء).

٤ - تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى السمن ثم تضاف إلى الخليط السابق ويتبل بالكمون والكسبره الخضراء المقطعه والنعناع الناشف .

٥ - يحمر ٢ ملعقة ثوم مع ملعقة كبيره كسبره ناشفه وتضاف فوق الخليط السابق ويجمل الوجه بالبقدونس المفرى .

٦ - يزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة حتى يحمر الوجه ويقدم .

الفاصوليا البيضاء أو اللوبيا

المقاديــــر :

١/٢ كيلو فاصوليا بيضاء (أو لوبيا بعين سوداء)

١/٢ كيلو لحم مكعبات	٢ فص ثوم
ملــــح - فلفــــل	بصلـــه
٢ كوب عصير طماطم	٢ ملعقة سمن
٢ كوب مرقة لحم	

الطــريقـــة :

١ - تنقع الفاصوليا أو اللوبيا فى الماء البارد لمدة ٨ ساعات ثم تشطف وتوضع على النار حتى تغلى لمدة ١٠ دقائق ثم على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة .

٢ - تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها مكعبات اللحم وتقلب مع البصلة حتى تتشرب ويمكن إضافة حوالى ٢ كوب ماء إليها حتى يتم نضج اللحم .

٣ - يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٤ - تضاف المرقة وتترك حتى تغلى ثم تضاف اللوبيا المسلوقه مع إضافة الثوم المقطع حلقات إليها وتترك على النار حتى تتسبك وتقدم .

يمكن طهى الفاصوليا أو اللوبيا بدون لحم بنفس الطريقة السابقه .

فريك بالعكاوى

المقاديـــر :

١/٢ كيلو فريك

١ كيلو عصاعيص (عكاوى)

ملعقـــة سمن

ملـــح - فلفـــل

ملعقة كبيره بقدونس مفرى

الطــريقـــة :

١ - تنقع العصاعيص فى الماء البارد لمدة ســاعة قبــل الطهـــى .

٢ - ينقع الفريـك لمدة ٨ سـاعات (من الليــله السـابقه على الطهـــى) فى مـــاء بـارد .

٣ - تــبشر البصلة وتدعك بالملـح والفلفـل وتـصفى العصاعيـص من المـاء وتضـاف إلى البصلة .

٤ - يصفى الفريك ويضاف إلى المقادير السابقة وتضاف السمن ويغطـى بالمـاء ويرفع على النار حتى يغلــى ويتــم تسويتـــه على نار هـادئة .

٥ - يضـــاف البقدونس المفـرى على الوجه ويقدم .





الفــول المـدمـس

لتدميس الفول يحضر ١ كيلو فول مكمور المخصص للتدميس وينظف وينقع فى الماء البارد لمدة ٨ ساعات ثم يصفى من الماء ويوضع فى إناء ويغطى بالماء النظيف ويضاف له ١/٤ كوب عدس أصفر و١/٤ كوب غله وثمرة طماطم و٢ فص ثوم . ثم يغلى على النار لمدة ١٠ دقائق ، ثم يوضع على نار هادئة (يمكن استخدام سخان كهربائى) لمدة من ٦ إلى ٨ ساعات مع مراعاة إضافة كوب ماء مغلى إلى الفول أثناء التدميس مع التقليب وذلك بعد حوالى ٢/٣ المدة .

فـول مـدمـس بالزيت والليمـون

المقاديـــر :

١ كوب فول مدمس

٢ ملعقة زيت ذره أو زيت زيتون أو زيت حار

ليمـــــون

ملح ـ كمون ـ شطه

الطـــريقــــة :

١ ـ يتبل الفول بالزيت والليمون والملح والكمون والشطه حسب الرغبه .

فول مـدمس بالزبـده

المقاديـــــر :

١ كوب فول مدمس
ملح ـ فلفل أسود
ملعقة زبده أو سمن بلدى

الطـــريقـــة :

١ ـ توضع الزبده أو السمن فى طبق ويضاف فوقها الفول الساخن ويتبل بالملح والفلفل .

فــول بالسـمن والثــوم

المقاديـــــر :

١ كوب فول مدمس
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة سمن بلدى
٢ فص ثوم

الطـــريقـــة :

١ ـ يقطع الثوم حلقات ويحمر فى السمن ثم يضاف إلى الفول ويتبل بالملح والفلفل .

فــول بالثـوم النئ والكمـون

المقاديـــــر :

١ كوب فول مدمس
ملح ـ كمون
٢ ملعقة زيت ذره
٢ فص ثوم مفرى
شطــــــــــه
عصيـــر ليمـــون

الطـــريقـــة :

١ ـ يفرم الثوم والكمون ويوضع فى قاع طبق عميق ويضاف إليه الزيت والليمون والملح والشطه ثم يضاف له الفول الساخن ويقلب ويقدم .

فــول بالطماطم والفلـفل الأخضـر

المقاديـــــر :

١ كوب فول مدمس
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة سمن
٢ فـــص ثـــوم
٢ ثمرة طمـاطم
٢ قرن فلفل حامى

الطـــريقـــة :

١ ـ يقطع الثوم حلقات ويحمر فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الطماطم المقطع قطعاً صغيره والفلفل الأخضر ويقلب قليلاً ويترك حتى يتسبك ثم يضاف الفول ويتبل بالملح والفلفل .

فـول بالبيـض والطماطـم

المقاديـــر :

نفس المقادير السابقة
٤ بيضات

الطـــريقـــة :

١ ـ تتـبع نــفس الطريقــة السـابقة مع وضع الفـول والطماطم فى صينية وتعمل فتحات بواسطة ملعقة ويوضع بداخلها البيض ويتبل بالملح والفلفل .

٢ ـ تغطى الصينية وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة ثم يرفع الغطاء وتقدم .

فــول بالخلطـة

المقاديـــر :

١ كوب فول مدمس
٢ ملعقة زيت ذره
ملح ـ شطه ـ كمون
٢ فص ثوم
ثمرة طماطم
قرن فلفل حامى
٢ ملعقة طحينه
٢ ليمونه

الطـــريقـــة :

١ ـ يسخـــن الفـــول ويضـــاف إليه الزيـت والليمون والطحينه والملح والشطه والكمون .

٢ ـ تقطع الطماطم والفلفل قطعاً صغيره وتضاف إلى الفول .

٣ ـ يفرم الثوم ويضاف إلى الخليط السابق ويهرس جيداً بالشوكه على نار هادئة ويقدم مع العيش الشامى (سندوتشات) .

الفـول المصـفى

المقاديـــر :

١ كوب فول مدمس
ملح ـ كمون ـ شطه
ليمونه
٢ ملعقــة زيــت ذره

الطـــريقـــة :

١ ـ يصفى الفول بالمصفاه لنزع القشر ثم يتبل بالزيت والليمون والملح والكمون والشطه ويسخن قليلاً على نار هادئة ويقدم .

طعمية بـالفول المدشوش (فلافل)

المقاديـــر :

- ١ كيلو فول مدشوش
- حزمة نعناع أخضر
- حزمة كسبره خضراء
- كمون - شطه
- ١/٢ رأس ثوم
- سمسم
- حزمة كرات
- حزمة بقدونس
- ملح - كسبره ناشفه
- بصلـــة كبيـــرة
- بيـــــــــض
- زيت غزير للقلى

الطـــريقـــة :

١ - ينقع الفول لمدة ١٢ ساعة ثم يصفى وتقطع الخضره والثوم و البصل ويفرم جيداً بالمفرمة الكهربائية أو اليدوية .

٢ - تتبل الخلطة بالملح والكمون والكسبره والشطه وتحفظ فى الثلاجة .

٣ - تخفق بيضه وتضاف للعجينه قبل القلى وتشكل على هيئة أقراص وتجمل بالسمسم وتقلى فى زيت ساخن وتقدم .

البيض

يُقبل الكثيرون على تناول البيض حيث أنه يعتبر بروتين حيوانى ذات سعر رخيص إلى جانب سهولة إعداده وإمكانية عمل وصفات عديدة ومميزة ذات طعم مختلف من صنف إلى آخر.

كما يمكن تقديم وجبة غذائية متكاملة لأى عدد من أفراد الأسرة بإستخدام البيض حيث أنه يعتبر من مصادر البروتينات الحيوانيه سهلة الهضم سريعة التحضير ولذلك يتناوله العديد فى وجبة الإفطار .

ويحتوى البيض على البروتين بالإضافة إلى الحديد والكالسيوم وفيتامين (أ) و (ب) و (د) إلى جانب الكوليسترول الحميد الذى يحتاجه جسم الإنسان للمحافظة على مرونة الشرايين .

ولقد أثبتت الدراسات الحديثة ضرورة تناول البيض لجميع الأعمار لإمداد الجسم بالبروتين اللازم دون الخوف من تصلب الشرايين ، حيث أنه كان من الشائع أن تناول البيض بكثرة خاصة لمن هم فوق سن الأربعين عاماً يؤدى إلى تراكم الكوليسترول الضار بالشرايين . ونظراً لسهولة هضم البيض فإنه يقدم كأول طعام للطفل الصغير عند الفطام حيث يقدم له جزء من متطلبات البروتين والفيتامينات والحديد (حيث يكون رصيده من الحديد قد أوشك على النفاد بعد ستة أشهر من الولادة) ولذلك يعتبر البيض من أهم الأطعمة فى تغذية الأطفال الصغار حيث يمكن تقديمة بعدة أشكال مختلفة كما يدخل فى صناعة بعض المأكولات بشكل غير مباشر مثل صناعة الحلويات والفطائر .

- ويعتبر بيض الدجاج من أكثر أصناف البيض شيوعاً عن الأنواع الأخرى مثل بيض البط والأوز والسمان . ويمكن تمييز بيض البط بحجمه الكبير وكذلك بيض الأوز بحجمه الكبير ولونه المائل إلى الزراق عن بيض الدجاج .
- ويعتبر البيض البلدى ذات طعم مميز بالرغم من صغر حجمه عن بيض دجاج المزارع أبيض اللون أو الأحمر ، حيث يتميز بكبر حجم الصفار بالنسبة لحجم البيضة كما يمتاز الصفار باللون الأصفر الداكن ولذلك يفضل استخدام البيض البلدى للقلى أو السلق فى حين يفضل استخدام بيض المزارع لعمل العجة أو البيض الأومليت .
- ويمتاز البيض ذو القشرة المائلة للإحمرار بكثافة قشرته الخارجية مما يسهل عملية السلق دون أن تتشقق ولذلك يستخدم البيض الأحمر للمائدة وفى حالة تغذية الدجاج على الخضرة إلى جانب الحبوب فإن لون صفار البيض يميل إلى اللون الأصفر الداكن .
- يحفظ البيض فى مكان بارد فور شراؤه طازجاً كلما أمكن ولكن لا يجب الاحتفاظ به أكثر من ثلاثة أسابيع .
- ويلاحظ أيضاً عدم سلق البيض فور خروجه من الثلاجة بل يفضل تركه قليلاً خارج الثلاجة حتى يصير فى درجة حرارة الحجرة وذلك لتجنب تشقق القشرة الخارجية عند السلق .
- ويراعى عند وضع البيض فى الثلاجة أن يوضع فى وضع رأسى بحيث يكون الجزء العريض من البيض إلى أعلى وذلك للمحافظة على الصفار بشكل مستدير .
- ويمتاز البيض الطازج بأن يكون شكل الصفار مستديراً والبياض سائلاً وشفافاً وفى العادة تكون كثافته عاليه ولذلك عند وضعه فى ماء مضافاً إليه الملح فإن البيض الطازج يهبط إلى قاع الإناء .

وعند سلق البيض يفضل إضافة ٢ ملعقة صغيرة ملح أو قليل من الخل وذلك حتى نحافظ على البياض من التسرب من القشرة الخارجية فى حالة تشققها .

ولسلق البيض هناك طريقتين :

(أ) **السلق فى الماء الساخن** (وذلك بوضع البيض فى الماء فور غليانه) .

تحتاج البيضة الكبيره إلى

للسلق الجامد	١٢ دقيقة
للسلق عجميه	من ٥ ـ ٦ دقائق
للبيض البرشت	٣,٥ دقيقه

(ب) **السلق فى الماء البارد** (وذلك بوضع البيض فى الماء قبل وضعه على النار)

تحتاج البيضة الكبيره إلى

للسلق الجامد	١٠ دقائق من بداية الغلى
للسلق عجميه	٤ دقائق
للبيض البرشت	٣ دقائق

ويراعى شطف البيض بالماء البارد فور الإنتهاء من طهيه ، كما يراعى عدم ترك البيض المسلوق فى الماء الساخن لمدة طويلة حتى لا يتحول لون الصفار إلى اللون الرمادى .

كما يفضل تناول البيض فور طهيه أو يحفظ فى الثلاجة لمدة يومين على الأكثر .

وفى حالة تقديم البيض المسلوق أو البرشت فإن البعض يفضل تناول الدقة معه بدلاً من الإكتفاء بالملح والفلفل .

وهناك نوعان من الدُقة :

(أ) **دُقة عادية** وتتكون من خليط من الملح والكمون والسمسم والحمص على أن تطحن جميع المكونات معاً وتقدم .

(ب) **دُقة الزعتر** وتتكون من :

١ كوب حمص مقشور	كوب سمسم
ملعقة كبيرة ملح	ملعقة كبيرة كمون
٢ ملعقة كبيرة زعتر	ملعقة كسبرة ناشفة
١/٤ كوب حبة البركة	

الطريقـة :

١ ـ يحمص الكمون والكسبره ونصف كوب من السمسم أولاً .

٢ ـ تضاف المقادير السابقه إلى الحمص والزعتر والملح وتطحن فى مطحنه الحبوب حتى تصير ناعمة .

٣ ـ يحمص نصف كوب السمسم وحبة البركة وتضاف إلى الخليط السابق دون طحن .

٤ ـ تحفظ فى برطمان نظيف محكم الغلق ويقدم منها مع البيض .

بيــــض أومليـــــت

المقاديــــر :

٢ بيض مزارع
ملــح ـ فلفـل
كمــــــون
ملعقة سمن أو زيت ذره

الطـــريقـــة :

١ ـ يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل والكمون .
٢ ـ يسخن السمن أو الزيت ويضاف البيض ويترك حتى يتماسك .
٣ ـ يقلب القرص على الوجه الآخر ويترك حتى يحمر ويقدم .

بيــــض بالـزبـــــده

الطـــريقـــة :

١ ـ تسخن ملعقة كبيره زبد فى طاسة ثم يضاف إليها البيض مع التقليب السريع حتى يختلط الصفار والبياض والزبد .
٢ ـ يتبل بالملح والفلفل ويقدم فى الحال .

العجــة المصــرية

المقاديــــر :

٦ بيضــات
بصــــــلة
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة كبيرة دقيق
٢ ملعقة بقدونس مفرى
١/٤ كوب زيت ذره

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونها .
٢ ـ يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل ثم يضاف إليه الدقيق والبقدونس والبصل المحمر ويضرب الخليط قليلاً بالمضرب أو الشوكه .
٣ ـ يسخن الزيت ويصب فوقه الخليط السابق ويترك حتى يتماسك ثم يقلب على الوجه الآخر حتى يحمر وتقدم .

عجـة بالخضروات والجبـن



المقاديــر :

نفس المقادير السابقة
قرن فلفل رومى
٢ ثمرة طماطم
٢ ملعقة كبيره جبن رومى مبشور

الطــريقــة :

١ - تجهز العجة بنفس الطريقة السابقة .
٢ - يقطع الطماطم والفلفل قطعاً صغيرة ثم تضاف إلى الخليط السابق مع الجبن الرومى .
٣ - تجهز صينية تيفال ويضاف إليها الزيت ثم يصب الخليط فوقها وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة حتى تمام النضج ويحمر الوجه وتقدم .

شـكشـوكـة

المقاديــر :

٦ بيضـــات
ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
٢ فص ثوم
٢ قرن فلفل أخضر
بصـــلة كبيـــرة
١/٢ كيلو طماطم
ملـــح - فلفـــل
٢ ملعقة سمن

الطــريقــة :

١ - يقطع الثوم والبصل حلقات ويحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونه .
٢ - تقطع الطماطم والفلفل قطعاً صغيره ،و تضاف إليه مع التقليب حتى تتخدع الطماطم ثم يضاف إليها نصف كوب ماء ويتبل بالملح والفلفل .
٣ - يصب الخليط فى صينية تيفال وتعمل عدد ٦ فتحات للبيض بواسطة ملعقة و يوضع داخلها البيض .
٤ - يجمل الوجه بالبقدونس المفرى وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة ثم تقدم .

السخينة

المقاديـــر :

٦ بيضـــات
بصلـــة
ملـــح - فلفـــل
٢ ملعقة زيت ذره
١/٢ كوب أرز
ملعقة كبيره كراوية
ملعقة كبيره كمون



الطـــريقـــة :

١ - تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى الزيت قليلاً حتى يصفر لونها .
٢ - يضاف ٢ كوب ماء ثم يتبل بالملح والفلفل والكمون والكراوية ويترك ليغلى .
٣ - يغسل الأرز ويضاف إلى الماء المغلى ويترك حوالى ١٠ دقائق حتى يقارب على السلق .
٤ - يضاف البيض إليه واحده واحده ويترك لمدة ٥ دقائق .
٥ - يقدم على هيئة حساء بالأرز والبيض المسلوق .

البيـــض المزعـــلل

المقاديـــر :

٤ بيضات
٢ ملعقة سمن
ملح - فلفل

الطـــريقـــة :

١ - يسلق البيض سلقاً جامداً (١٠ دقائق) .
٢ - يقشر البيض ويتبل بالملح والفلفل ويحمر فى السمن ويقدم .

يقدم البيض الزعلل دائماً إلى جانب الكشرى الأصفر أو المجدره حيث يزيد من قيمته الغذائية كوجبة متكاملة .

أرز بالبيـــض

المقاديـــر :

٢ كوب أرز
٤ بيضات
بصـــلة
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة سمن
٢ كوب مرقة دجاج أو ماء

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها .

٢ ـ تضاف المرقة وتتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى .

٣ ـ يضاف الأرز ويترك حتى يبدء يتشرب ثم يضاف البيض على مسافات متقاربه على الوجه .

٤ ـ يغطى الإناء ويوضع على نار هادئة حتى تمام التسوية ويقدم .

بيـض باللحم المفروم (العصاج)

المقاديـــر :

١/٤ كيلو لحم مفروم
بصلـــــة
٢ ملعقة سمن
ملـــح ـ فلفـــل
٤ بيضـــات

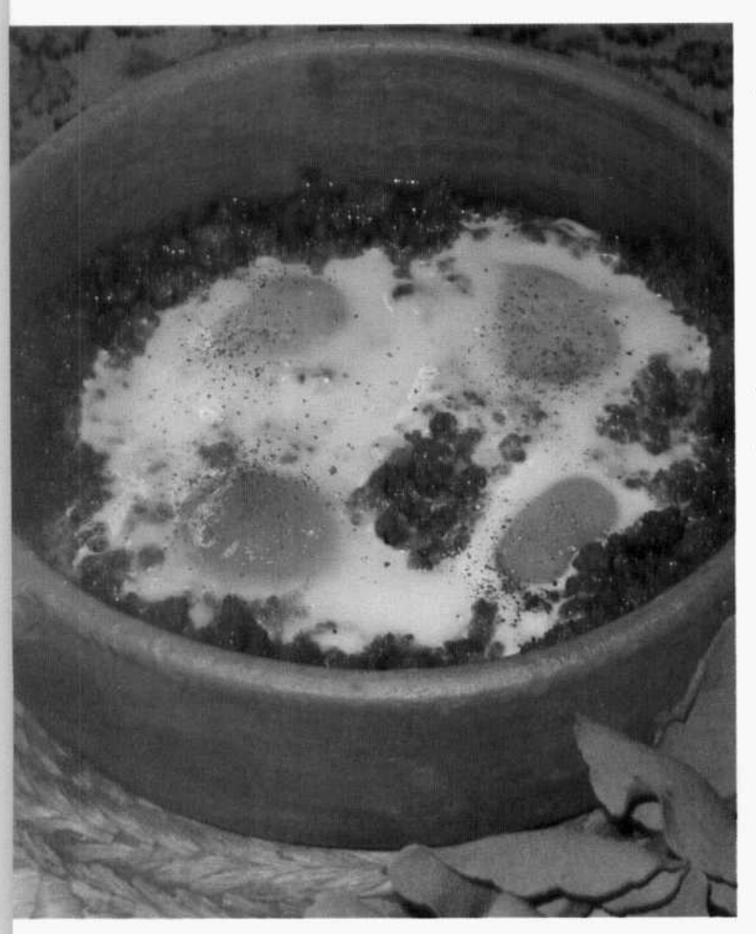
الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف اللحم المفروم ويترك قليلاً حتى يبدء فى النضج .

٢ ـ يضاف ١/٤كوب ماء ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتشرب تماماً ويحمر لونه .

٣ ـ يضاف البيض على هيئة وحدات منفصله وذلك بعمل فتحات بواسطة الملعقة يوضع داخلها البيض ثم يغطى الإناء ويترك قليلاً لمدة ٥دقائق حتى يتم طهى البيض .

٤ ـ يرش الوجه بقليل من الفلفل الأسود ويقدم .



بيض بالبسطرمة والسجق والطماطم

المقاديـــر :

١/٤ كيلو بسطرمة منزوعة الثوم

١/٤ كيلو سجق بقالى

١/٤ كيلو طماطم

قرن فلفل حامى

٤ بيــضات

٢ ملعقة سمن

ملح ـ فلفل

الطــريقـــة :

١ ـ يقطع السجق حلقات ويضاف إلى البسطرمة ويقلب قليلاً فى السمن .

٢ ـ يقطع الفلفل والطماطم قطعاً صغيره ثم تضاف إلى البسطرمة والسجق وتتبل بالملح والفلفل وتترك قليلاً حتى تتسبك .

٣ ـ يضاف البيض إلى الخليط السابق على شكل وحدات منفصله وتترك على النار لمدة ٥ دقائق وتقدم .

بيــض بالعجــوة

المقاديـــر :

١/٤ كيلو عجوة منزوعة النواه

٢ ملعقة كبيره سمن

٤ بيضات

٢ ملعقة دقيق

الطــريقـــة :

١ ـ يحمر الدقيق فى السمن قليلاً حتى يصفر لونه ثم تضاف العجوه مع التقليب والهرس جيداً حتى تصير لينه .

٢ ـ يضاف البيض مع التقليب حتى يتماسك وتقدم ساخنه .



الأرز والمعجنـــات

أ ـ الأرز

أرز مفلفـل

المقاديـــر :

٢ كوب أرز
ملعقة سمن
٢ كوب مـاء
ملعقة صغيرة ملح

الطـــريقـــة :

١ ـ يقدح السمن ثم يضاف إليه الماء والملح ويترك حتى يغلى .
٢ ـ ينقى الأرز ويغسل ثم يضاف إلى الماء عند الغلى ويترك على النار حتى يتشرب ثم تهدء النار ويترك لمدة ١٠ دقائق حتى تمام التسوية ويقدم .

أرز بالشـعرية

المقاديـــر :

٢ كوب أرز
١/٢ كوب شعرية
٢ ١/٢ كوب مـــاء
ملعقة كبيره سمن
ملعقة ملـح

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع الشعرية قطعاً صغيرة ثم تحمر فى السمن حتى يحمر لونها .
٢ ـ يضاف الماء والملح ويترك حتى يغلى .
٣ ـ يغسل الأرز ويضاف إلى الماء عند الغلى ويترك ليغلى حتى يتشرب .
٤ ـ يقلب الأرز ويوضع على نار هادئة حتى تمام التسوية ويقدم .

أرز حبـة وحبـة

المقاديـــر :

٢ كوب أرز
ملعقة سمن
٢ كوب ماء
ملعقة ملح

الطـــريقـــة :

١ ـ يحمر ١/٢ كوب أرز فى السمن حتى يصير لونه أحمر ثم يضاف الماء والملح ويترك على النار يغلى .
٢ ـ يضاف الأرز المتبقى ويقلب ويترك على النار حتى يتشرب ثم تهدء النار ويترك حتى تمام النضج ويقدم .



أرز بالطماطم

المقادير :

٢ كوب أرز
١/٤ كوب حمص ناشف
ملعقة سمن
كوب عصير طماطم
٢ ١/٢ كوب ماء
ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ يسيح السمن ويضاف إليه عصير الطماطم ويترك على النار حتى يتسبك.
٢ ـ يضاف الماء والملح والفلفل ويترك حتى يغلى .
٣ ـ يضاف الحمص المنقوع فى الماء من قبل ويترك ليغلى لمدة ٥ دقائق ثم يضاف الأرز ويترك حتى يتشرب.
٤ ـ يقلب الأرز ويوضع على نار هادئة حتى تمام التسوية ويقدم .

أرز صيادية (أرز السمك)

المقادير :

٢ كوب أرز
بصلة كبيرة
ملح ـ فلفل ـ كمون
ملعقة صلصة طماطم
٢ ملعقة زيت ذره
٢ ١/٢ كوب ماء
قرفه ـ جوزة الطيب



الطريقة :

١ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى الزيت حتى يصير لونها بنى غامق .
٢ ـ تضاف ملعقة الصلصة وتقلب ثم يضاف قليل من الماء وتقلب حتى تذوب فيه البصلة المحمره .
٣ ـ يضاف الماء والتوابل ويترك على النار حتى يغلى .
٤ ـ يغسل الأرز ويضاف إلى الماء عند الغلى ويترك حتى يتشرب .
٥ ـ تخفض النار ويترك الأرز حتى يتشرب ثم يقدم .

أرز أبيـض بالكبـد والكلاوى

المقاديــــر :

٢ كوب أرز
١/٤ كيلو كبد وكلاوى
٢ كوب مرقة
٢ ملعقة سمن
ملح - فلفل

الطــريقــة :

١ - تقطع الكبد والكلاوى قطعاً صغيرة وتحمر فى السمن وتتبل بالملح والفلفل وتترك على النار قليلاً حتى تمام التسوية على نار هادئة (سوتيه) .

٢ - يسيح السمن ويقلب به الأرز قليلاً حتى يصفر لونه .

٣ - تضاف المرقة وتترك حتى تغلى ويضاف إليها قليل من الملح ، يترك الأرز يغلى حتى يتشرب ثم يوضع على نار هادئة حتى تمام التسوية .

٤ - يغرف الأرز فى طبق ويجمل الوجه بالكبد والكلاوى المحمره ويقدم .

أرز بالبـازلاء والجـزر بالبشـا ميــل

المقاديــــر :

٢ كوب أرز مفلفــل
١/٤ كيلو بازلاء
٢ ثمرة جزر أصفر
٢ ملعقة كبيره دقيق
ملـح - فلفــل
٢ كوب لبــــن
٢ ملعقة سمن
بيضـــة

الطــريقــة :

١ - تقصص البازلاء ويقطع الجزر مكعبات ويسوى سوتيه .

٢ - يحمر الدقيق فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه اللبن وقليل من الملح مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه ويترك ليبرد قليلاً .

٣ - يخلط الأرز مع البازلاء والجزر ويضاف إليه ٢ ملعقة كبيره بشاميل .

٤ - يدهن طبق فرن بالسمن ويوضع قليل من البشاميل فى القاع ثم يضاف الأرز والخضروات ويغطى الوجه بالبشاميل .

٥ - ترب البيضة ويضاف إليها قليل من الفلفل ويدهن بها الوجه .

٦ - يزج طبق الفرن فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة حتى يحمر الوجه ويقدم .

يمكن إضافة قليل من اللحم المعصج إلى الأرز والخضروات حسب الرغبة .



أرز بالخلطة والمكسرات

المقاديـــر :

٢ كوب أرز
ملعقة كبيره سكر ـ ملعقة ماء
٢ كوب مرقة دجاج
ملح ـ فلفل ـ ٢ ملعقة سمن
٢ ملعقة كبيره سمن
١/٤ كوب لوز مسلوق
١/٤ كيلو كبد دجاج
٢ ملعقة كبيره صنوبر
ورق لاورا ـ قرفه عود
١/٤ كوب زبيب

الطـــريقـــة :

١ ـ يغسل الأرز ويترك قليلاً فى مصفاه حتى يتخلص من الماء ويجف .

٢ ـ يحرق السكر فى ملعقة الماء حتى يحمر لونه ، ثم يضاف إليه السمن ويقلب قليلاً ثم يضاف إليه الأرز مع التقليب .

٣ ـ يوضع الأرز على نار هادئة مع التقليب من وقت لآخر حتى يحمر لونه ويصير لونه أميل إلى اللون الأحمر الغامق .

٤ ـ تضاف المرقة والملح والفلفل وتترك حتى تغلى ويبدء الأرز يتشرب ثم يضاف ورق لاورا والقرفه العود .

٥ ـ تهدء النار ويترك الأرز حتى تمام التسوية .

٦ ـ تقطع الكبد قطعاً صغيره وتحمر فى قليل من السمن وتتبل بالملح والفلفل وتترك على نار هادئة حتى تمام التسوية وتحمر فى السمن المتبقى وتنشل .

٧ ـ يحمر الزبيب فى السمن المتبقى حتى ينتفخ وينشل ، وكذلك الصنوبر يقلب فى السمن حتى يصفر لونه وينشل .

٨ ـ يفتح اللوز المسلوق بعد نزع القشره الخارجيه إلى نصفين ويحمر فى السمن حتى يحمر لونه وينشل .

٩ ـ يغرف الأرز فى طبق مستدير ويجمل الوجه بالكبد والمكسرات المحمره ويقدم . (يراعى نزع ورق اللاورا والقرفه قبل الغرف) .

يقدم الأرز بالخلطة مع الدجاج أو البط أو الزغاليل المحشية على أن يقطع الدجاج أو البط إلى ٤أجزاء ويرص حول طبق الأرز ويقدم . أما الحمام المحشى فيقدم كاملاً .



ب ـ الفتــــه

فتــة اللحــم

المقاديــر :

١ كيلو لحم موزه أو زندأو رقبة — ٢ ملعقة سمن
٢ كوب أرز مفلفل — ملح ـ فلفل ـ خل
٢ رغيف عيش بلدى ناشف — ٤ فصوص ثوم

الطــريقــة :

١ ـ يسلق اللحم بالطريقة المعتاده لعمل حســاء اللحم (ص ٢٩) .

٢ ـ يقطع العيش قطعاً صغيره ويتبل بقليل من الفلفل ويضاف له ملعقة سمن ويوضع فى فرن هادئ حتى يتحمر .

٣ ـ يضاف حوالى كوب مرقة لحم ويترك قليلاً حتى يتشرب .

٤ ـ يفرم الثوم ويحمر فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الخل و١/٢ كوب مرقة ويترك على النار حتى يغلى .

٥ ـ يضاف قليل من الخلطة السابقة على العيش ثم يغطى بالأرز ويضاف باقى صلصة الخل ويرش قليل من الفلفل الأسود على الوجه .

٦ ـ يقدم اللحم المسلوق مع الحساء إلى جانب الفته أو يحمر اللحم المسلوق فى ملعقة سمن ويرص حول طبق الفته حسب الرغبة .



فتــة الكــوارع

المقاديــر :

نفس المقادير السابقة ولكن يستبدل اللحم بالكوارع .

الطــريقــة :

نفس الطريقة السابقة ولكن يستبدل اللحم بالكوارع .

١ ـ تسلق الكوارع بالطريقة المعروفه لعمل حساء الكوارع (ص ٣٠) .

٢ ـ تتبع نفس الطريقة على أن تخلى الكوارع من العظم وترص فوق طبق الفته وتقدم .

فتة باللبـن الـزبادى

المقاديــر :

١ كيلو لحم مسلوق
٢ كوب مرقة لحم
١ كوب زبادى
٢ رغيف عيش بلدى ناشف
ملــح - فلفــل
٤ فصوص ثـــوم

الطــريقــة :

١ - يقطع العيش ويحمر مع إضافة قليل من الفلفل ثم يسقى بالمرقة .
٢ - يفرم الثوم و١/٤ ملعقة ملح صغيره ويخلط مع الزبادى ويغطى به وجه طبق الفته ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٥ دقائق .
٣ - يرص اللحم المسلوق حول الطبق ويقدم .

فتـــة العـــدس

المقاديــر :

٢ كوب حساء عدس أصفر (ص ٣٤)
٢ رغيف بلدى ناشف ٤ فصوص ثوم
فلفل - ٢ ملعقة كبيره خل ٢ ملعقة سمن

الطــريقــة :

١ - يقطع العيش ويحمر فى السمن قليلاً ثم يضاف حساء العدس ويترك قليلاً حتى يتشرب .
٢ - يقطع الثوم ويحمر فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الخل ويرش على وجه الفته ويضاف لها قليل من الفلفل الأسود وتقدم .

فتـــة الملوخيــة

المقاديــر :

٢ رغيف عيش بلدى
٢ ملعقة سمن
٢كوب ملوخية (سابقة الإعداد)
فلفل أسود

الطــريقــة :

١ - يقطع العيش ويضاف له السمن وقليل من الفلفل الأسود ويحمر فى الفرن قليلاً .
٢ - تضاف الملوخية إلى العيش وتترك قليلاً حتى تتشرب وتقدم مع اللحم أو الطيور .

فتــة الفول النابت

المقاديـــــر :

١/٢ كيلو فول نابت
بصلة كبيره
عصير ٢ ليمونه
٢ ملعقة زيت ذره
٢ رغيف عيش بلدى ناشف
ملـــــح ـ فلفـــــل
٢ ثمره طماطم
ملعقـــــة سمن

الطــــريقــــة :

١ ـ يقشر الفول النابت ويسلق بالطريقة المعتاده (ص ٣٣)

٢ ـ يقطع العيش ويحمر فى قليل من السمن ثم يوضع فى إناء عميق ويضاف له كوب من حساء الفول النابت ويترك حتى يتشرب .

٣ ـ يقطع البصل والطماطم مكعبات صغيره ، يغطى العيش بالفول النابت ثم البصل والطماطم .

٤ ـ يخلط الزيت والليمون والملح والفلفل ويصب فوق الفته وتقدم .

جـ - المكرونة

مكرونـه اسـباجيتى بالصلصة

المقاديـــــر :

١/٢ كيلو مكرونه اسباجيتى
(أو أى نوع حسب الرغبة)
٢ ملعقة كبيره ســــمن
بصلـــــــة
١/٤ كيلو لحم مفروم
ملـح ـ فلفل
كوب عصير طماطم

الطـــريقـــة :

١ ـ تسلق المكرونة فى حوالى ٢/١ ١ لتر ماء يضاف له ملعقة صغيره ملح وملعقة زيت ذره لمدة ١/٣ ساعة ثم تصفى وتشطف بالماء البارد .

٢ ـ تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها اللحم المفروم ويقلب ويترك حتى يتشرب ويحمر فى السمن قليلاً .

٣ ـ يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك .

٤ ـ تشطف المكرونه بالماء الساخن وتقدم ويقدم معها صلصة الطماطم باللحم فى طبق منفصل ويضاف منها حسب الرغبة .

مكرونة بالبصل وقطع اللحـم

المقاديـــــر :

١/٢ كيلو مكرونة عُقل صغيره
١/٢ كيلو لحم ضانى مكعبات صغيره
ملح ـ فلفل ـ بهار
٢ كوب مرقة لحم
٢ كوب عصير طماطم
٢ بـــصلـــــة
٤ فصوص ثوم
٢ ملعقة سمن

الطـــريقـــة :

١ ـ يقطع البصل حلقات وكذلك الثوم ويتبل بالملح والفلفل والبهار .

٢ ـ تضاف قطع اللحم وعصير الطماطم والسمن ويرفع على النار حتى تمام نضج اللحم .

٣ ـ يضاف ٢ كوب مرقة لحم وتترك على النار حتى تغلى .

٤ ـ تضاف المكرونة وتترك حتى تتشرب ثم توضع على نار هادئة أو تصب فى طبق فرن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه وتقدم .



صينيـة لسان العصـفور

المقاديــــر :

نفس مقادير المكرونة الإسباجتى على أن تستبدل بمكرونة لسان عصفور .

الطـــريقـــة :

١ ـ يسلق لسان العصفور وتجهز الصلصة بالطريقة السابقة وتخلط معها .

٢ ـ يدهن طبق فرن بقليل من السمن ويصب فيه لسان العصفور والصلصة ويرش الوجه بقليل من اللحم المفروم المتبقى فى الصلصة .

٣ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم .

مكرونة بالبشاميل

المقاديــــر :

١/٢ كيلو مكرونة عُقل طويله
كيلو لبن
١/٤ كيلو لحم معصج
بيـــضه
٢ ملعقة سمن
٢ ملعقة كبيره دقيق
ملح ـ فلفل

الطـــريقـــة :

١ ـ تسلق المكرونة بالطريقة المعروفة وتشطف بالماء البارد .

٢ ـ يجهز البشاميل وذلك بتحمير الدقيق فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه اللبن البارد مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه ويترك حتى يبرد قليلاً مع إضافة ١/٢ ملعقة ملح .

٣ ـ تجهز صينية ويصب فيها قليل من البشاميل ويضاف ١/٢ كمية المكرونة ثم تغطى بالعصاج ثم باقى المكرونة ويغطى الوجه بالبشاميل .

٤ ـ تربِ البيـضه بقليل من الملح والفلفل ويدهن بها الوجه .

٥ ـ تزج فى فرن حار لمدة ساعة تقريباً حتى يحمر الوجه وتقدم .

يمكن إضافة ٢ ملعقة صلصة طماطم إلى العصاج حسب الرغبة .



مكرونة شعرية محمره

المقاديـــر :

١/٢ كيلو مكرونة شعرية

٢ كوب ماء

ملعقة كبيره سمن

الطـــريقـــة :

١ ـ تحمر الشعرية بعد تكسيرها إلى قطع صغيرة فى السمن حتى يحمر لونها ثم يضاف إليها الماء وتترك حتى تغلى وتبدء تتشرب .

٢ ـ تهدء النار وتترك الشعرية حتى تمام التسوية .

شعرية بالخلطة والمكسرات

الطـــريقـــة :

١ ـ تجهز الشعرية بالطريقة السابقة وتتبل بالملح والفلفل .

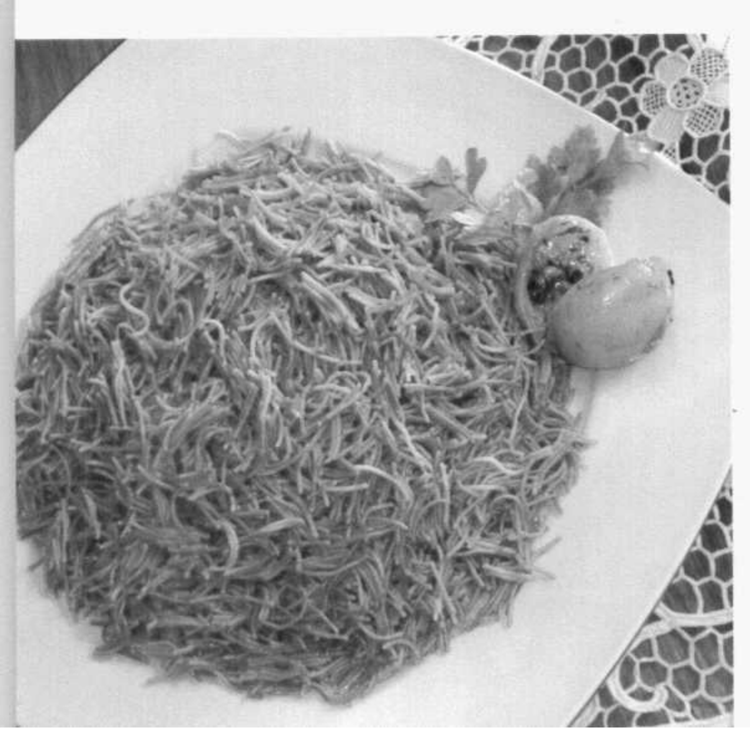
٢ ـ تجهز الكبد والمكسرات مثل طريقة الأرز بالخلطة ويجمل بها وجه الشعريه وتقدم مع الدجاج المحمر .

شـــعريـــة بالســـكر

الطـــريقـــة :

١ ـ تجهز الشعرية المحمره ويقدم معها طبق به سكر بودره وطبق آخر به لوز مقشر ومحمر وزبيب محمر وصنوبر .





د -الفطائر

صينيــة الرقــاق

المقاديـــر :

- ١ كيلو رقاق
- لتر مرقة دجاج أو لحم
- ١/٢ كيلو لحم معصج
- ١/٤ كوب سمن
- ١/٢ كوب لبن
- ملح ـ فلفل

الطــريقـــة :

١ ـ تغلى المرقة ويضاف إليها اللبن والملح والفلفل و٢ ملعقة سمن .

٢ ـ يسيح باقى السمن ويرش قاع صينــية مستطيـــله بالسمن ، ثم تبلل وحدات الرقاق بالمرقة وترص طبقات على أن يرش قليل من السمن السايح بين كل طبقة وأخرى .

٣ ـ يوضع العصاج بعد تجهيز ١/٢ كمية الرقاق ويغطى بباقى الطبقات .

٤ ـ يرش الوجه بقليل من السمن ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر الوجه ثم تقطع مربعات وتقدم .

صينيـة الجلاش بالجبـن والبيض

المقاديـــر :

١/٢ كيلو جلاش
٢ كوب لبن
٢ بيضه
١/٢ كوب سمن
١/٤ كيلو جبن رومى مبشور
ملح - فلفل

الطـــريقـــة :

١ - تدهن صينية مستطيله سمن ويرص فيها ١/٢ كمية الجلاش مع مراعاة رش قليل من السمن السايح بين كل طبقة وأخرى .

٢ - يوضع الجبن المبشور أو العصاج أو سبانخ مسلوقه (بيوريه) مع الجبــن ، ويغـطى بنصف الجلاش الثانى ويرش الوجه بالسمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة .

٣ - يرب البيض واللبن وقليل من الفلفل ثم تخرج الصينية من الفرن وتقطع مربعات ويضاف إليها اللبن المضروب وتزج مرة أخرى فى الفرن لمدة ١/٤ ساعة أخرى حتى يحمر الوجه وتقدم .

أصابع الجلاش بالعصاج

المقاديـــر :

١/٢ كيلو جلاش
١/٤ كيلو عصاج
٤ ملاعق سمن
١/٨ كيلو جبن رومى مبشور

الطـــريقـــة :

١ - يقطع الجلاش على هيئة مستطيلات ويدهن كل مستطيل بالسمن السايح ويوضع به ملعقة عصاج و١/٢ ملعقة جبن رومى مبشور .

٢ - يطوى الجلاش من الجوانب ويلف على هيئة أصابع ويرص فى صينية حتى نفاد الكمية .

٣ - يدهن الوجه بالسمن وتزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم .





قطـائف بالعصاج والجبـن

المقاديــر :

١/٢ كيلو قطائف ٢ ملعقة كبيره بقدونس مفرى
١/٤ كيلو عصاج زيت غزير للقلى
٢ ملعقة جبن مبشور

الطــريقــة :

١ - يخلط العصاج بالجبن المبشور ويضاف إليه البقدونس المفرى .

٢ - تحشى وحدات القطائف وتغلق مع الضغط على أطرافها جيداً .

٣ - تقلى القطائف فى الزيت الساخن حتى يحمر لونها .

٤ - تشل القطائف وتوضع فى طبق ويجمل بالبقدونس وتقدم .

يمكن استبدال العصاج والجبن المبشور بالجبن الأبيض الدوبل كريم على أن يضاف له البقدونس وقليل من النعناع الناشف للحشو .

الفطير المشلتت

المقاديــر :

٢ كوب دقيق ١/٢ كوب ماء للعجن
١/٢ ملعقة صغيره ملح ١/٤ كوب سمن بلدى

الطــريقــة :

١ - ينخل الدقيق وتعمل به حفره يضاف إليها الماء والملح ويعجن جيداً ويلت العجين عدة مرات ويترك حتى يستريح لمدة ١/٢ ساعة .

٢ - تفرد العجينه بالنشابه على مائدة مستديره حتى تصير العجينه رقيقه .

٣ - تسحب العجينه من جميع الجهات برقه حتى لا ينقطع العجين حتى تصير متدليه من جميع الأطراف .

٤ - تدهن الفطيره بالسمن من المنتصف ثم تطوى من جميع الجهات مع وضع السمن بكمية كافيه كل مرة تطوى فيها الفطيره من أحد الجوانب .

٥ - توضع الفطيره فى صاج أو صينية مستديره مدهونه بالسمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة ويدهن الوجه بالماء فور خروج الفطيره من الفرن حتى يصير لونها أحمر وتقدم مع العسل الأبيض والقشده أو مع الجبن الفلاحى والمش .

عيـــش باللحــم (الحواوشـى)

المقاديــــر :

١ كيلو لحم مفروم ٢ ملعقة بقدونس مفرى
٢ بصلة كبيره قرن فلفل رومى
ملح - فلفل - بهار

مقـاديـر العجينـه :

٣ أكواب دقيق ٢ بيـــضه
١/٣ كوب زيت ذره ٢ ملعقة كبيره سكر
كوب ماء دافئ ذره ملـــــح
باكو خميره جافه (حوالى ١٠جرام)
ملعقـــة سكـــر صغيرة
قليل من السمسم وحبة البركه

الطـــريقـــة :

١ - تذاب الخميره البيره وملعقة السكر فى كوب ماء دافـــئ ويضـــاف لـه قليـل من الدقيـق ويقلب ويغطى الخليط ويترك فى مكان دافئ لمدة ١/٤ ساعة حتى يخمر .

٢ - ينخل الدقيق ويضاف له قليل من الملح مع السكر والزيت وبيضه ويدعك بأطراف الأصابع حتى يتشرب .

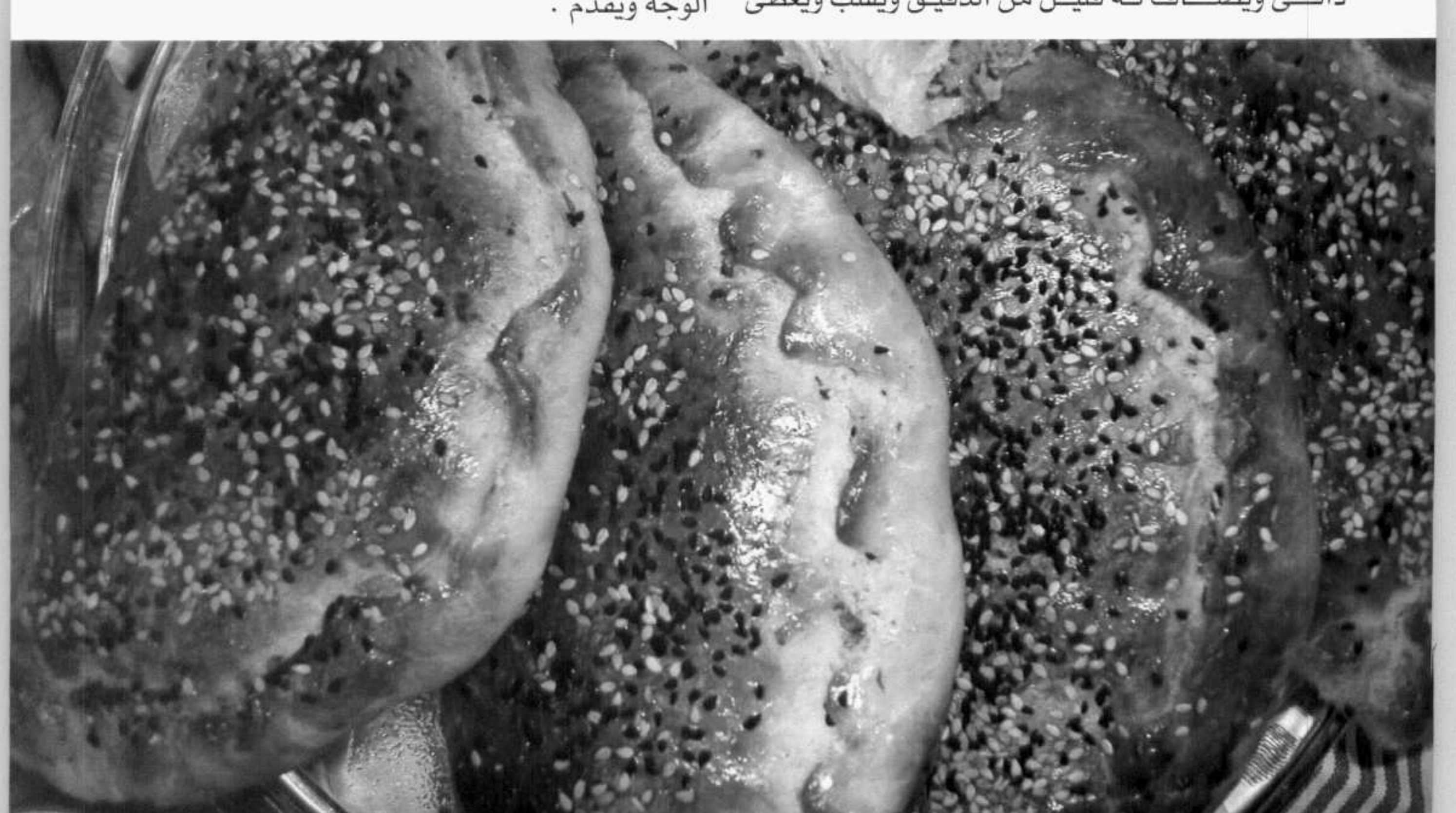
٣ - تضاف الخميره وتعجن العجينه جيداً وتلت وتترك فى مكان دافئ لمدة ساعة حتى تخمر .

٤ - تقسم العجينه إلى ٦ أجزاء وتفرد بالنشابه على شكل مستدير بسمك ١سم تقريباً .

٥ - تخلط مقادير الحشو وتتبل بالملح والفلفل والبهار ويحشى بها العيش ويطبق نصفين وتغلق الحروف إلى الداخل .

٦ - يدهن الوجه بالبيض المخفوق ويرش بالسمسم وحبة البركة ويترك ليخمر مرة أخرى لمدة ١/٢ ساعة .

٧ - يخبز فى فرن حار لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر الوجه ويقدم .



سمبوسك

المقادير :

٣ أكواب دقيق
٢ملعقة كبيره سمن
كوب ماء دافئ
زيت غزير للقلى

٣ بيضـــات
١/٢ ملعقة ملح
٢ ملعقة زيت ذره

للحشـو :

١/٤ كيلو لحم معصج
أو ١/٤ كيلو جبن أبيض قليل الملح
ملعقة نعناع ناشف

الطـريقـة :

١ - ينخل الدقيق ويضاف إليه الملح ويضاف إليه السمن والزيت ويفرك بأطراف الأصابع حتى يتشرب .

٢ - يرب البيض ويضاف إلى الخليط السابق ثم يضاف الماء ويعجن جيداً ويلت حتى تصير العجينه متماسكه وصالحة للفرد .

٣ - تقطع العجينه قطعاً متساويه فى حجم الليمون وتترك لمدة ساعة تقريباً .

٤ - تفرد وحدات السمبوسك على هيئة مستطيلات .

٥ - يوضع الحشو على طرف العجينه وتطوى عدة مرات حتى تتشكل على هيئة مثلث ويقلى فى الزيت ويقدم ساخناً .

فطيرات باللحم والخضروات

المقاديــــر :

نفس المقادير السابقة للسمبوسك

للحشــو :

١/٤ كيلو لحم معصج — كوب جزر مكعبات مسلوق
كوب بازلاء مسلوقه — ٢ ملعقة كبيره سمن

الطــريقــة :

١ ـ تتبع نفس طريقة عمل الفطير السابق على أن تفرد العجينه على شكل مربعات وتدهن بالسمن .

٢ ـ تخلط مقادير الحشو وتوضع ملعقة كبيره فى وسط الفطيره وتطوى الأطراف إلى الداخل لتشكل مربع صغير الحجم .

٣ ـ يدهن وجه الفطير بالسمن ويرص فى صاج فرن ويزج فى فرن حار حتى تمام النضج ويصير لونه وردى .

٤ ـ يدهن الوجه بالماء فور خروجه من الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم .

بطـاطـس بيوريـه

المقاديــــر :

١ كيلو بطاطس — ٢ ملعقـــــة زبــــد
٢ بيــــضه — ١ كـــــوب لبــــن
ملح ـ فلفل — ملعقة بقسماط ناعم
١/٤ كيلو لحم معصج

الطــريقــة :

١ ـ تسلق البطاطس فى ماء مع قليل من الملح ثم تقشر وتهرس .

٢ ـ يضاف لها الزبد واللبن والبيض والملح والفلفل وتضرب جيداً بالمضرب الكهربائى .

٣ ـ يدهن طبق فرن بقليل من السمن ويوضع نصف الخليط السابق ويغطى بالعصاج ثم بالنصف الآخر من البطاطس .

٤ ـ ترب بيضه مع قليل من الفلفل ويدهن بها الوجه مع مراعاة أن يساوى السطح جيداً ثم يرش قليل من البقسماط الناعم والزبد على الوجه .

٥ ـ تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم .



الكسـكسى

المقاديــر :

٢ كيلو دقيق أبيض أو سميد

١/٢ ملعقة ملح

٢ كـوب مـاء

الطـريقـة :

١ - ينخل الدقيق والملح ويرش قليلاً بالماء حتى يُبلل جيداً .

٢ - يفرك براحتى اليد جيداً حتى يصير على هيئة شرائط رفيعه .

٣ - يُمرر من خلال غربال سلك واسع حتى نحصل على شكل مستديرات كبيره نوعاً ما .

٤ - يسوى على البخار (بإستخدام حله الكسكسى) مدة ١/٢ ساعة ، ثم يترك حتى يبرد ، ثم يرش بقليل من الماء مره أخرى .

٥ - يعاد نخل الكسكسى بمنخل سلك ناعم حتى نحصل على وحدات الكسكسى الرفيعه ويعاد وضعه على البخار مرة أخرى لمدة ١٠ دقائق .

٦ - يضاف السمن إلى الكسكسى وهو ساخن ويقلب جيداً .

٧ - يقدم الكسكسى مع كفتة الأرز بالصلصة (ص١٠٠) أو يقدم مع السكر البودره والمكسرات المحمره واللبن الساخن .

السلطـــــات

سـلطة خضـــراء

المقاديـــــر :

٢ ثمرة طماطم

خس أو لاتوجا

٢ ثمرة خيار

قرن فلفل رومى

جزره

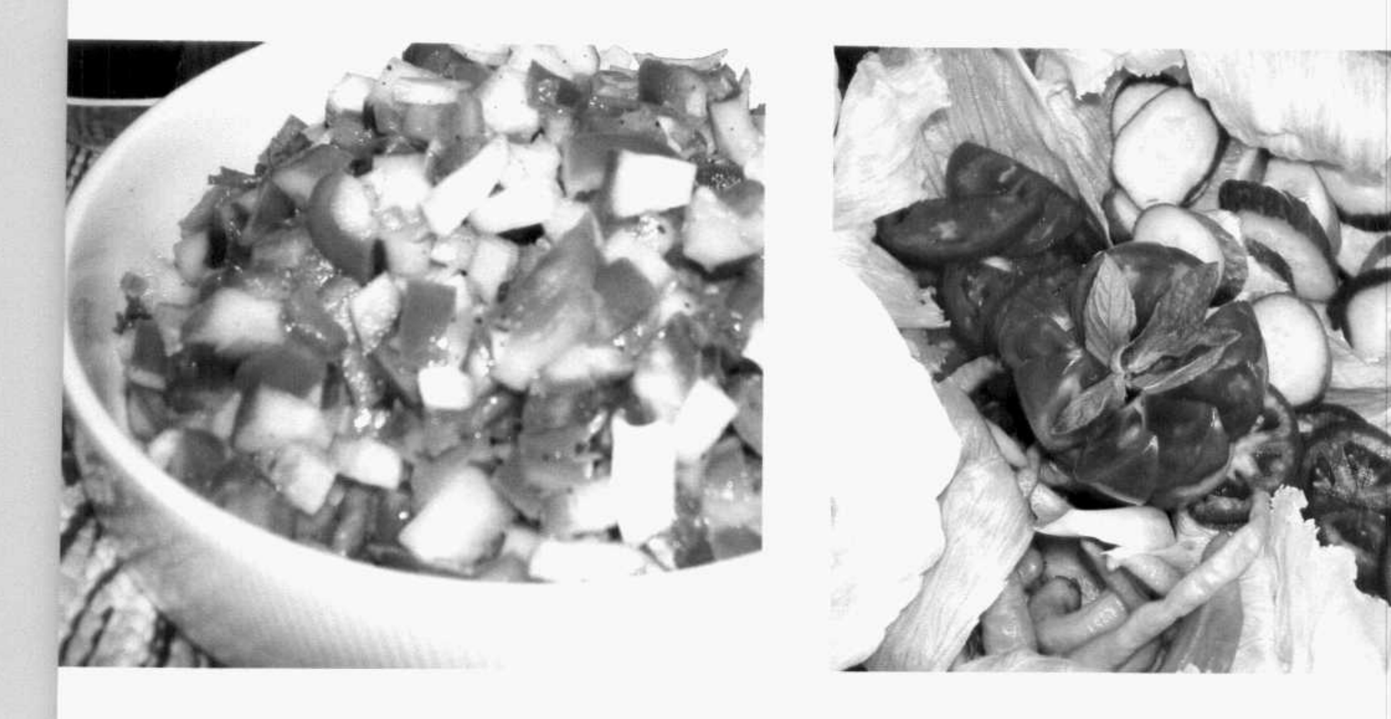
تتبيلة السلطة

ملح ـ فلفل ـ ليمون ـ زيت ذره ـ معلقة خل

الطــريقـــة :

١ ـ يغسل الخضار جيداً ويقطع قطعاً كبيره ويخلط فى سلطانيه ويبشر الجزر ويجمل به الوجه .

٢ ـ تخلط مقادير التتبيلة وتضرب قليلاً بالشوكه وتضاف على السلطة وقت الأكل مباشراً .



سلطة بلدى

المقاديـــر :

حزمة جرجير
٢ ثمرة طماطم ناشفة
٢ خياره
مقدار من تتبيلة السلطة
بصلة كبيره

الطـــريقــة :

١ ـ تغسل الخضروات وتقطع قطعاً صغيره وتوضع فى طبق عميق .

٢ ـ تقطع البصله مكعبات وتوضع على الوجه ويضاف لها التتبيلة وتقدم .

حلقات طماطم

المقاديـــر :

٢ ثمرة طماطم كبيره ناشفه
كمـــون
٢ فـص ثـوم
ملـــح ـ فلفـل
ليمـــون
ملعقة زيت ذره

الطـــريقــة :

١ ـ تقطع الطماطم حلقات وتجمل بحلقات الثوم وتتبل بالزيت والليمون والملح والكمون .

طمــاطــم بالبصــل

المقاديـــر :

٢ ثمرة طماطم ناشفه
بصلة كبيـره
ملعقة بقدونس مفرى
مقدار من تتبيلة السلطة

الطــريقــة :

١ ـ تقطع الطماطم مكعبات صغيره وكذلك البصل ويوضع فى طبق ويجمل بالبقدونس وتتبل وتقدم .

سـلطة بطـاطـس

المقاديـــر :

٢ ثمرة بطاطس مسلوق
٢ فص ثوم
٢ ملعقة بقدونس مفرى
٢ ملعقة زيت ذره
ملـح ـ فلفـل
كمون ـ ليمون

الطــريقــة :

١ ـ تقطع البطاطس المسلوقه مكعبات ويفرم الثوم ويضاف إليه الزيت والليمون والملح والفلفل والكمون ويخلط البطاطس ويجمل الوجه بالبقدونس .

سـلطة بنجـر

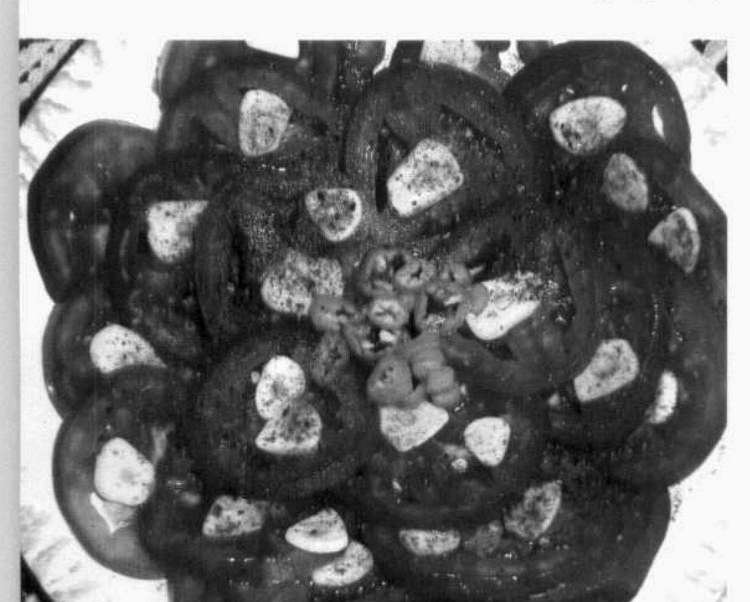
المقاديـــر :

١/٢ كيلو بنجر مسلوق
نفس التتبيلة السابقة
٢ ملعقة بقدونس مفرى

الطــريقــة :

١ ـ يقطع البنجر مكعبات ويتبل بالتتبيلة ويجمل بالبقدونس .





وحدات الطمــاطم المحشــيه

المقاديـــر :

٤ وحدات طماطم صغيرة الحجم
٤ فصوص ثوم ـ قرن فلفل حامى
ملح ـ كمون ـ كسبره
ليمون ـ ملعقة زيت ذره

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع وحدات الطماطم من أعلى أوتشق إلى ٤ أجزاء .
٢ ـ يفــرم الثـوم والملـح والكمــون والكســبره والفلفـل ويضاف له الليمون وتحشى به الطماطم ويضاف إليها الزيت .

ســلطة الفاصوليا البيضاء

المقاديـــر :

١/٤ كيلو فاصوليا بيضاء
٢ فص ثوم ـ ٢ ملعقة بقدونس مفرى
٢ ملعقة زيت ذره
ملح ـ فلفل ـ كمون ـ ليمون

الطـــريقـــة :

١ ـ تنقع الفاصوليا فى الماء لمدة ٨ ساعات ثم تسلق لمدة ٤٠ دقيقه وتغسل بالماء البارد .
٢ ـ يفرم الثوم ويتبل بالملح والفلفل والكمون والليمون والزيت ويضاف إلى الفاصوليا ويجمل الوجه بالبقدونس





سلطة الحمص الشامى

المقاديـــر :

١/٤ كيلو حمص شامى
نفس التتبيلة السابقه

الطـــريقـــة :

١ - ينقع الحمص فى الماء لمدة ٨ ساعات ثم يسلق لمدة ٤ ساعات على نار هادئة ويغسل بالماء البارد .
٢ - يتبل ويجمل بالبقدونس

سلطة الخرشـوف

المقاديـــر :

٦ وحدات خرشوق مسلوقه
مقدار من التتبيلة السابقه

الطـــريقـــة :

١ - يقطع الخرشوف ٤ أجزاء وينزع القشر والشعر الداخلى .
٢ - يتبل ويجمل بالبقدونس .

سلطة الكرنـب

المقاديـــر :

مقدارمن ورق الكرنب أبيض اللون
ملح - فلفل - كمون - زيت ذره - ليمون - ملعقة مسطرده

الطـــريقـــة :

١ - يقطع الكرنب شرائح رفيعه ويوضع فى الماء الساخن لمدة ١٠ دقائق وينشل .
٢ - تخلط مقادير التتبيلة وتضاف إلى الكرنب المسلوق وتقدم .



سلطة القرنبيـط

المقاديـــر :

مقدار من وحدات القرنبيط المسلوق ومقطع وحدات
ملعقة زيت ذره ملح - فلفل
ملعقة بقدونس مفرى كمون ليمون

الطـــريقـــة :

١ - تقطع وردات القرنبيط الصغيره وتوضع فى طبق .
٢ - تخلط التتبيله وتضاف إلى القرنبيط ويجمل الوجه بالبقدونس .

سلطة عدس

المقاديـــر :

١/٤ كيلو عدس بجبه مسلوق
٢ فص ثوم - ملح - فلفل
كمون - ليمون
٢ ملعقة زيت ذره

الطـــريقـــة :

١ - ينقع العدس ويسلق ثم يشطف بماء بارد .
٢ - يفرم الثوم والملح والكمون والفلفل ويضاف له الزيت والليمون ويتبل به العدس ويقدم .

سلطة طحينه

المقاديـــر :

١/٤ كوب طحينه بيضاء
عصير ليمونه - ملعقة كبيره خل
ملح - كمون
٢ ملعقة ماء
٢ فص ثوم
ملعقة بقدونس مفرى

الطـــريقـــة :

١ - يفرم الثوم والكمون والملح ويضاف إلى الطحينه فى وعاء عميق ويضاف له الليمون والخل وتخلط المقادير جيداً مع الضرب بواسطة ملعقة بشكل دائرى حتى يصير لونها مائل للبياض .
٢ - يضاف الماء بالتدريج حسب الطلب حتى نحصل على القوام المطلوب .
٣ - توضع فى أطباق صغيره ويجمل الوجه بالبقدونس.

سلطة طحينه بالحمص الشامى

المقاديـــر :

نفس المقادير السابقه
١/٢ كوب حمص شامى مسلوق

الطـــريقـــة :

١ - يفرم الحمص الشامى ويضاف إلى المقادير السابقه ويضرب الخليط فى الكبه ويوضع فى طبق عميق ويجمل الوجه بالبقدونس .



سلطة بابا غنوج

المقاديـــر :

١/٢ كيلو بذنجان رومى
ملعقة بقدونس مفرى
مقدار من سلطة الطحينه السابقة الإعداد

الطـــريقـــة :

١ - يشوى البذنجان فى الفرن ويقشر ويهرس بالشوكه .
٢ - يضاف البذنجان المهروس إلى سلطة الطحينه ويقلب جيداً ويجمل الوجه بالبقدونس .

سلطة زبادى

المقاديـــر :

كوب زبادى
٢ فص ثوم
ملح - ليمون
ملعقة نعناع ناشف

الطـــريقـــة :

١ - يفرم الثوم والملح ويضاف إلى الزبادى ويتبل بالليمون ويجمل الوجه بالنعناع الناشف .

سلطة الزبادى بالخيار

المقاديـــر :

نفس المقادير السابقة
٢ ثمره خيار

الطـــريقـــة :

١ - يقشر الخيار ويبشر بالمبشره ويضاف له قليل من الملح ويترك قليلاً حتى يتخلص من الماء الزائد .
٢ - يضاف الخيار إلى سلطة الزبادى بعد تصفيته ويخلط جيداً ويجمل الوجه بالنعناع الناشف .

سلطة بذنجان بالخل والثوم النئ

المقاديـــر :

١/٢ كيلو بذنجان رومى
٢ فص ثوم - ملح - فلفل - خل - ليمون
٢ قرن فلفل رومى أو حامى حسب الرغبة
ملعقة بقدونس مفرى

الطـــريقـــة :

١ - يقطع البذنجان ترنشات ويقلى فى الزيت وكذلك الفلفل ويوضع فى طبق عميق .
٢ - يفرم الثوم والملح ويضاف إليه عصير الليمون والخل ويضاف على البذنجان ويترك قليلاً ويجمل الوجه بالبقدونس ويقدم .

سلطة بذنجان بالخل والثوم المحمر

المقاديـــر :

١/٢ كيلو بذنجان رومى

٢ فص ثـوم - خـــل

٢ قرن فلفل رومى

ملعقة زيت

الطـــريقـــة :

١ - يقطع البذنجان والفلفل ويقلى .

٢ - يقطع الثوم حلقات ويحمر فى الزيت حتى يصفر لونه ثم يضاف له ٢ ملعقة كبيره خل ثم يرش فوق البذنجان ويقدم .

سلطة بذنجان بالطماطم والخل والثوم

المقاديـــر :

نفس المقادير السابقه

كوب عصير طماطم

ملح - فلفل

الطـــريقـــة :

١ - نفس الطريقة السابقة ولكن عندما يتحمر الثوم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك ثم يضاف الخل ويترك حتى يغلى قليلاً ويضاف على البذنجان ويقدم .

بـذنـجان مـحشـى بالثـوم والفلفل الأخضـر

المقاديـــر :

١/٢ كيلو بذنجان عروس صغير الحجم
١/٤ كيلو فلفل مصرى
ملح ـ قرن فلفل أخضر حامى
٤ فصوص ثوم
ليمونه ـ ملعقة خل
٢ ملعقة زيت ذره

الطــريقــة :

١ ـ يسلق البذنجان والفلفل المصرى فى ماء وملح لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف بالماء البارد .

٢ ـ يفرم الثوم والفلفل الحامى والملح ويضاف إليه عصير الليمون ويحشى به وحدات البذنجان بعد شقها من المنتصف بسكين .

٣ ـ يرص البذنجان فى طبق التقديم ويتبل الفلفل المصرى بباقى الخلطة ويرص مع البذنجان ويضاف إليه الزيت والخل ويقدم .

ســلطـة بـذنـجان بالزبـادى

المقاديـــر :

١/٢ كيلو بذنجان رومى
٢ ملعقة بقدونس مفرى
٢ فص ثوم
كوب زبـــادى
عصير ليمونه
ملح ـ شـــطه

الطــريقــة :

١ـ يقطع البذنجان ويقلى ويرص فى طبق عميق .

٢ ـ تجهيز سلطة الزبادى وترش على وجه البذنجان ويجمل الوجه بالبقدونس المفرى وتقدم .

رنـجـه بالبصـل والطـمـاطـم

المقاديـــر :

سمكه رنجه مخليه
٢ ليمونه ـ ملعقة كبيره خل
ثمره طماطم ـ بصله
قرن فلفل أخضر
٢ ملعقة كبيره طحينه بيضاء
٢ ملعقة زيت ذره

الطــريقــة :

١ ـ تقطع الطماطم والبصل والفلفل قطعاً صغيره وتضاف عليها قطع الرنجه المخليه .

٢ ـ يضاف الزيت والليمون والطحينه والخل مع التقليب حتى تختلط المقادير ويضاف ملعقة زيت ذره على الوجه وتقدم .

جبـن فلاحـى بالطماطـم (جبـــن قريــش)

المقاديــــر :

١/٤ كيلو جبن فلاحى
ثمرة طماطم
كمون ـ شطه (حسب الرغبة)
١/٢ ليمونه
٢ ملعقة زيت ذره
قرن فلفل

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع الجبن مكعبات وكذلك الطماطم والفلفل وتخلط معاً .

٢ ـ تتبل الجبن بالزيت والليمون ويرش قليل من الكمون والشطه على الوجه .

المـش الفلاحـى (جبنـه قديمــه)

المقاديــــر :

مقدار من المش
ثمرة طماطم
٢ ملعقة طحينه بيضاء
زيت ـ ليمون
قرن فلفل حامى

الطـــريقـــة :

١ ـ يهرس المش وتضاف إليه الطحينه والزيت والليمون ويقلب .

٢ ـ تقطع الطماطم والفلفل مكعبات وتضاف إلى المش ويقدم .



الزيتـــون المملـح

المقاديـــر :

١ كيلو زيتون أخضر كبير الحجم (تفاحى)
١ كيلو ليمــــون
١/٢ كيلو فلفل أخضر
حزمــة كرفــس
١/٢ كيلو جــزر أصفر
رأس ثـــــــوم
كوب ملح خشن
١/٤ كوب خــل
١/٢ كوب زيــت ذره
قليل من الكسبره الناشفه

الطـــريقـــة :

١ ـ يشق الزيتون بسكين أو يُخرم بالشوكه أو يدق حسب الرغبة .
٢ ـ ينقع الزيتون فى الماء لمدة يومين مع مراعاة تغيير الماء من وقت لآخر .
٣ ـ يفرم الثوم بقشره ويضاف إليه الكرفس المقطع والكسبره الناشفه الصحيحه ويقطع الفلفل الأخضر حلقات ويبشر الجزر ويخلط الجميع مع الزيتون .
٤ ـ يوضع الزيتون فى برطمان زجاجى كبير ويضاف إليه ٢ كوب عصير ليمون وكوب ملح مذاب فى ٣ أكواب ماء و١/٤ كوب خل .
٥ ـ يضغط على الزيتون جيداً ويغطى الوجه بقشر الليمون وطبقة من الزيت ويغطى بغطاء محكم ويترك لمدة شهر على الأقل قبل الإستعمال .

الليمـون المملـح

المقاديـــر :

٢ كيلو ليمون أصفر
عصير كيلو ليمـــون
١/٢ كيلو فلفل أخضر حامى
عُصفر وحبة البركة
كوب ملـــــح
١/٢ كوب زيت ذره

الطـــريقـــة :

١ ـ يغسل الليمون ويشق بالسكين شقاً جانبياً .
٢ ـ يخلط العصفر وحبة البركة وقليل من الملح ويحشى به الليمون .
٣ ـ يوضع الليمون والفلفل فى برطمان زجاجى كبير بالتبادل .
٤ ـ يذاب كوب الملح فى ٢ كوب ماء ويضاف إليه عصير كيلو ليمون .
٥ ـ يغطى الليمون بالمحلول السابق ويغطى الوجه بقشر الليمون والزيت ويغلق جيداً ويترك لمدة شهر قبل الإستعمال .



الليمون المملح السريع

الطريقة :

نفس المقادير والطريقة السابقة على أن يسلق الليمون قبل التمليح ويمكن استخدامه بعد اسبوعين من التمليح

الخيار والفلفل المخلل

المقادير :

١ كيلو خيار صغير الحجم
١/٢ كيلو فلفل حامى
١/٤ كوب ملح ـ ١/٤ كوب خل
٤ فصوص ثوم ـ ٢ كوب ماء

الطريقة :

١ ـ يغلى ٢ كوب ماء ويترك حتى يبرد ثم يذاب به الملح ويضاف إليه الخل .
٢ ـ يدق الثوم بقشره ويضاف إلى الخليط السابق .
٣ ـ يشق الخيار طوليا ويوضع فى برطمان زجاجى طبقات بالتبادل مع الفلفل ثم يغطى بالمحلول السابق ويوضع قليل من الزيت على الوجه .
٤ ـ يغطى بإحكام لمدة ٣ أيام قبل الإستخدام ثم يحفظ فى الثلاجة بعد فتح البرطمان .

اللفت المملح

المقادير :

١ كيلو لفت صغير الحجم
٢ ثمرة بنجر
١/٢ كوب ملح خشن
١ لتر ماء
ملعقة كبيره عسل أسود

الطريقة :

١ ـ ينقع اللفت فى الماء لمدة ساعة ثم يغسل جيداً .
٢ ـ يغلى الماء ويترك حتى يبرد (وذلك لتجنب ظهور الريم) ثم يذاب فيه الملح والعسل (يوضع العسل لتجنب ذبول اللفت) .
٣ ـ يقطع اللفت من أعلى ويراعى ترك جزء من العرش الأخضر فى نهايته كما يقطع البنجر إلى أجزاء ويوضع الجميع فى برطمان محكم الغلق ويغطى بالماء والملح ويترك لمدة ٣ أيام قبل الإستخدام .

البصـل المخـلل

المقاديـــر :

١ كيلو بصل قاورمه (صغير الحجم)

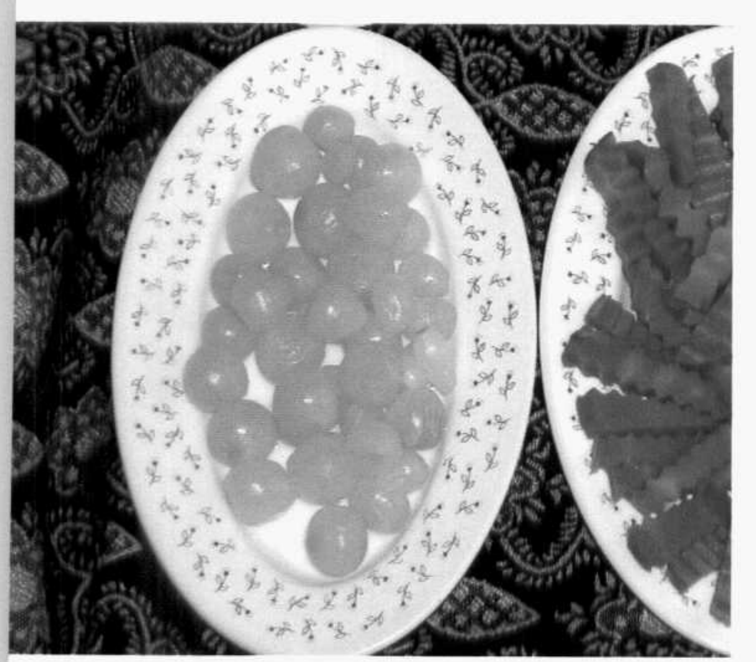
٢ كوب خل
كوب ماء

الطـــريقـــة :

١ ـ ينقع البصل فى الماء لمدة يوم كامل ثم تزال القشره الخارجيه .

٢ ـ يوضع فى برطمان زجاجى ويغلى كوب الماء ويترك حتى يبرد ثم يضاف إليه الخل ويغطى به البصل ويغلق البرطمان بإحكام .

٣ ـ يترك فى مكان مظلم لمدة اسبوعين قبل الإستخدام



البذنجـان المخـلل

المقاديـــر :

١ كيلو بذجان عروس رفيع

حزمة كرفس

رأس ثوم ـ ملح ـ شطه
كوب ماء مغلى

١/٤ كوب خل
١/٢ كوب زيت ذره

الطـــريقـــة :

١ ـ يسلق البذنجان وينزع طرفه الأعلى ويشق بسكين .

٢ ـ يفرم الثوم والكرفس ويضاف إليه قليل من الملح والشطه ويحشى به البذنجان .

٣ ـ يوضع فى برطمان ويضاف إليه الماء والخل ويغطى الوجه بالزيت ويغلق بإحكام ويستخدم بعد ٣ أيام .

الكرنـــب المخـلل

المقاديـــر :

بعض عروق الكرنب مسلوقه

ماء مغلى

ثوم ـ ملح ـ شطه

١/٢ كوب خل

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع عروق الكرنب وتوضع فى برطمان ويفرم الثوم والملح والشطه وتذاب فى الماء المغلى بعد أن يبرد ثم يضاف إليه ٢ ملعقة كبيره خل .

٢ ـ يغطى الكرنب بالخليط السابق ويترك لمدة يومين قبل التقديم .

القرنبيــط المخــلل

المقاديــر :

مقدار من وردات القرنبيط

كوب مـــاء

١/٢ كوب خل

الطــريقــة :

١ ـ يسلق القرنبيط ثم يشطف بالماء البارد ثم يوضع فى برطمان زجاجى .

٢ ـ يغلى الماء ويترك حتى يبرد ثم يضاف إليه الخل ويضاف إلى القرنبيط ويغلق البرطمان بإحكام ويترك لمدة ٣ أيام .

الجــزر المخــلل

المقاديــر :

١ كيلو جزر أصفر

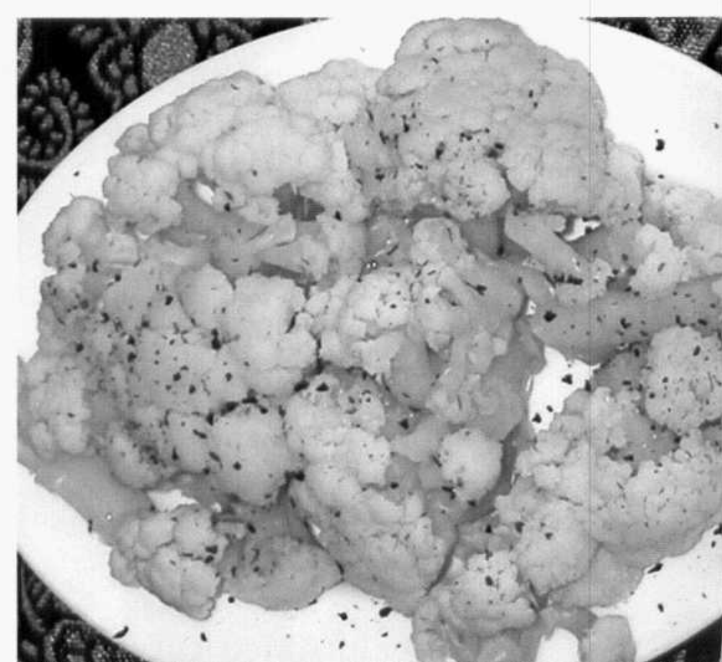
كوب مـاء مغـلى

١/٢ كوب خــل

الطــريقــة :

١ ـ يغسل الجزر ويقطع شرائح طوليه ويوضع فى برطمان زجاجى .

٢ ـ يضاف الخل إلى الماء بعد أن يبرد ويغطى به الجزر على أن يترك لمدة أسبوعين قبل الإستخدام .







١ ـ الحلـويـــات

الحلبة المعقـوده

المقاديــر :

١/٤ كيلو حلبه حصى
٢ كيلو عسل أسود
١/٤ كيلو دقيق
١/٤ كيلو سمسم
١ كيلو زيت ذره
١/٤ كيلو بندق مقشر

الطــريقـــة :

١ ـ تحمص الحلبه وتطحن طحناً ناعماً .

٢ ـ يسخن ٣/٤ كمية الزيت ويحمر بها السمسم قليلاً حتى يحمر لونه ثم يضاف الدقيق ويقلب حتى يصفر لونه ويضاف إليه العسل مع التقليب المستمر ويترك حتى يغلى لمدة ١٠ دقائق .

٣ ـ تضاف الحلبة المطحونه مع التقليب وتترك لمدة ٥ دقائق .

٤ ـ تقشر القشره الداخليه للبندق ويحمر فى الزيت الباقى حتى يحمر ويضاف على الوجه وتحفظ فى برطمانات محكمة الغلق .



المفتقـــه

المقاديــر :

١/٤ كيلو حبه البركة
٢ كيلو عسل اسود
١/٤ كيلو دقيق
١/٤ كيلو سمسم
١ كيلو زيت ذره
١/٢ كيلو بندق

الطــريقـــة :

١ ـ تنقى حبه البركة وتحمص وتطحن طحناً ناعماً .

٢ ـ تتبع نفس خطوات الحلبه المعقوده .

المحلبيــــــه

المقاديـــــر :

١ كيلو عسل أبيض (نحل)
١/٨ كيلو محلب
١/٨ كيلو دقيق
١/٨ كيلو سمسم
١/٤ كيلو سمن بلدى
١/٤ كيلو بندق

الطـــريقـــة :

١ ـ يحمر السمسم قليلاً فى السمن ثم يضاف إليه الدقيق حتى يصفر لونه .
٢ ـ يضاف العسل مع التقليب المستمر حتى يغلى .
٣ ـ يطحن المحلب ويضاف إلى العسل مع التقليب حتى يغلظ قوامه ثم يرفع من على النار .
٤ ـ يحمص البندق ويكسر قليلاً ثم يضاف إلى المحلبيه ويعبأ فى برطمانات محكمة الغلق .

العصيـــــده

المقاديـــــر :

١/٢ كيلو دقيق
٢ كوب ماء
١/٤ كيلو عسل أسود
١/٤ كيلو سمن بلدى
١/٤ كيلو بندق محمص

الطـــريقـــة :

١ ـ يذاب الدقيق فى الماء على البارد ثم يرفع على النار الهادئه مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه .
٢ ـ توضع العصيده فى طبق وتعمل فتحه مستديره فى الوسط ويوضع بها السمن وهى لاتزال ساخنه ويرش العسل على الوجه وتجمل بالبندق المحمص وتقدم .

الملـــــوأ

المقاديـــــر :

١/٢ كيلو عسل أسود
كوب زيت ذره
١/٨ كيلو سمسم
١/٨ كيلو دقيق
٤ ملاعق قرفه ناعمه

الطـــريقـــة :

١ ـ يحمر السمسم فى الزيت حتى يحمر لونه ثم يضاف إليه الدقيق مع التقليب حتى يصفر لونه .
٢ ـ يضاف العسل ويترك يغلى لمدة ٥ دقائق ثم تضاف القرفه ويرفع من على النار .
٣ ـ يترك حتى يبرد ثم يعبأ فى برطمانات نظيفه .

المفـروكـــه

المقاديـــر :

١/٤ كيلو حلبه حصى
١/٤ كيلو عسل أسود
٣ كوب دقيق
٢ ملعقة سمن بلدى
باكو خميره بيره

الطـــريقـــة :

١ ـ تنقى الحلبه وتغلى على النار لمدة ١٠ دقائق ثم تترك فى الماء إلى اليوم التالى .
٢ ـ تصفى الحلبه ويضاف الدقيق إلى حوالى ٢/١ ١ كوب ماء حلبه ويعجن به .
٣ ـ تخمر الخميرة وتضاف إلى العجين ويعاد عجنها وتترك حتى تخمر .
٤ ـ يشكل العجين على شكل قرص كبير مستدير ويخبز فى فرن متوسط الحرارة .
٥ ـ يقطع الرغيف بعد الخبز وهو ساخن ويفرك فى طبق عميق ويضاف إليه السمن والعسل وتشكل على هيئة أصابع وتقدم .

سـد الحنـك (حلاوة الدقيق)



المقاديـــر :

٢ كوب دقيق
١/٢ كوب ماء
٢ ملعقة كبيره سمن
قليل من الزبيب والصنوبر
١/٢ كوب سكر
٢ ملعقة لوز مقشر ومحمر

الطـــريقـــة :

١ ـ يحمر الدقيق فى السمن حتى يحمر لونه ثم يضاف الزبيب والصنوبر ويقلب مع الدقيق .
٢ ـ يذاب السكر فى الماء ويضاف إلى الدقيق المحمر مع التقليب حتى تشكل على هيئة عجينه .
٣ ـ تغرف فى طبق مسطح ويتم تشكيلها على هيئة ورده بإستخدام ملعقة ويجمل الوجه باللوز المحمر .

يمكن استخدام السميط بدلا من الدقيق .

أم على

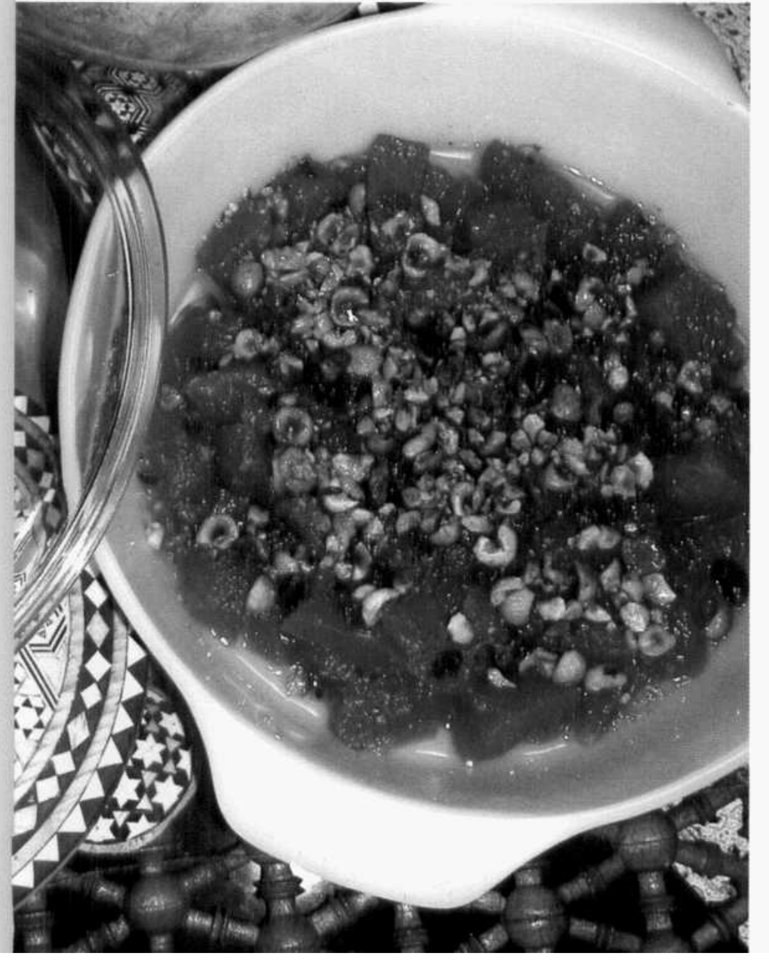
المقادير :

١/٢ كيلو رقاق
١ ١/٢ لتر لبن
٢ ملعقة سمن
٢ ملعقة كبيره قشده
كوب مكسرات مشكله
٢ ملعقة زبيب
كوب سكر

الطريقة :

١ - يقطع الرقاق قطعاً صغيره ويرش بالسمن ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونه .
٢ - يوضع الرقاق فى طبق فرن أو صينية ويذاب السكر فى اللبن الساخن ويضاف عليه بحيث يغطى تماماً .
٣ - تضاف المكسرات المحمره (بندق - لوز - فستدق) والزبيب على الوجه ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتشرب .
٤ - تخرج الصينية ويضاف عليها القشده وتزج فى الفرن مرة أخرى حتى يحمر الوجه وتقدم ساخنه .

صينية قرع العسل (قرع استامبولى)



المقادير :

١ كيلو قرع عسل
١ كوب زبيب
١ كوب بندق
١ كوب فستق
كوب سكر
١/٤ كوب سمن

الطريقة :

١ - يقشر القرع ويقطع مربعات ويغسل ثم يحمر فى السمن قليلاً ثم يصفى .
٢ - يرص قرع العسل فى صينية ويرش فوقه الزبيب والفستق والبندق المدقوق والسكر ويسوى على نار هادئة ثم يغطى ويزج فى الفرن حتى تمام الطهى ويتبقى قليل من الشراب فقط .
٣ - تغرف فى أطباق وتقدم دافئة أو بارده .

صينيـة قرع العســل بالبشـاميـل

المقاديـــر :

١ كيلو قرع عسل
١/٢ كيلو سكر
كوب ماء

للبشـاميل

٢ ملعقة كبيره سمن
٢ ملعقة دقيق
٣ كوب لبن
بيض - ملعقه صغيره ڤانيليا
كوب سكر

للحشو

١/٢ كوب زبيب
٣ ملاعق كبيره جوز هند
٣ ملاعق لوز مفرى
٣ ملاعق سكر
٢ ملعقة صغيره ماء ورد
ملعقه بقسماط ناعم

الطـــريقـــة :

١ ـ يقشر قرع العسل وينزع لبه ويقطع قطعاً صغيره ثم يضاف إليه السكر والماء ويرفع على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة ثم يوضع فى مصفاه للتخلص من الماء والسكر الزائد .

٢ ـ لعمل البشاميل يحمر الدقيق فى السمن حتى يصفر لونه ثم يحلى اللبن بالسكر ويضاف إليه مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه .

٣ ـ يترك قليلاً حتى يبرد ثم ترب البيضه ويضاف إليها الڤانيليا وتقلب جيداً .

٤ ـ تخلط المكسرات والزبيب وملعقة سكر ويضاف إليها ماء الورد ويخلط الجميع مع قرع العسل المسلوق ويضاف له نصف مقدار البشاميل .

٥ ـ تدهن صينية بالسمن ويوضع بها الخليط السابق ويغطى الوجه بباقى البشاميل ويرش الوجه بقليل من البقسماط الناعم .

٦ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم .

صينية البطـاطـا بالبشـاميل

المقاديـــر :

١ كيلو بطاطا كبيرة الحجم
نفس مقادير الحشو والبشاميل السابق

الطـــريقـــة :

١ ـ تسلق البطاطا وتقشر وتهرس .

٢ ـ تتبع نفس الخطوات السابقه .

عيش السرايا

المقادير :

رغيف توست كبير (يفضل أن يكون قديماً)
أو رغيف كميك قطايف المخصص لعيش السرايا

١ كيلو سكر	٣ ملاعق سكر
٢ كوب ماء	٣ ملاعق ماء
ليمونه	١/٤ كيلو فستدق مفرى

١/٢ كيلو قشده طازجه (أصابع)

الطريقة :

١ - يقشر الرغيف أو التوست ويقطع ترنشات بسمك ٢ سم فى حالة التوست .

٢ - تبلل قطع التوست بقليل من الماء وترص فى صينية مستديره كبيره الحجم .

٣ - يجهز الشراب بإضافة الماء والسكر وعصير الليمون ويترك على النار حتى يغلى على أن يكون خفيفاً ثم يترك ليبرد .

٤ - تحرق ثلاث ملاعق سكر وماء على النار حتى يصير لونها أحمر (كراميل) ثم يضاف إليه الشراب البارد ويقلب .

٥ - ترفع الصينية على النار الهادئة مع إضافة الشراب بالتدريج حتى تتشرب جيداً ويحمر لونها من الجوانب .

٦ - يبلل طبق التقديم بالماء وتقلب الصينية عليه وتساوى وتترك حتى تبرد .

٧ - عند التقديم تقطع قطعاً مثلثه وتجمل بأصابع القشده وتجمل بالفستدق المفرى .

عيش السرايا بقطع القشده

الطريقة :

يقطع عيش السرايا بعد مسح الشراب بقطعة شاش نظيفه على شكل دوائر بحجم الفنجان الصغير وتوضع القشده على الوجه وتغطى بدائرة أخرى وتقدم .

عيش السرايا الملفوف

الطريقة :

يقطع عيش السرايا على شكل شرائط عرض ٣ سم وتوضع القشده على طرفها وتلف مثل السيجار ويجمل الوجه بالفستدق المطحون وكذلك الجوانب .



لقمـــة القاضـــى (الزلابيـــه)

المقاديـــــر :

٢ كوب دقيق
١ كوب ماء دافئ
باكو خميره بيره
ملعقة سكر
زيت غزير للقلى
١ كوب سكر
١/٢ كوب ماء
عصير نصف ليمونه
سكر بودره
قرفه ناعمه

الطـــريقـــة :

١ ـ لعمل الشراب يضاف الماء والسكر وعصير الليمون ويرفع على النار مع التقليب حتى تحصل على شـــراب بالسمك المطلوب .

٢ ـ تخمر الخميره بإضافة ملعقة السكر إلى باكو الخميره ويذاب فى الماء الدافئ ويترك حتى يتخمر .

٣ ـ ينخل الدقيق ويعجن بالخميـره وقليل من المـــاء حتى تصير العجينه لينه ، تترك لمدة ســاعة حتى تتخمر .

٤ ـ تقطع العجينه وحدات صغيره بواسطة ملعقة وتقلى فى الزيت الساخن حتى يحمر لونها ثم توضع فى الشراب البارد وتنشل وتوضع فى مصفاه للتخلص من الشراب الزائد ويرش الوجه بالسكر البودره والقرفه .

بلـــح الشـــــام

المقاديـــــر :

١/٢ ١ كوب دقيق
كوب ماء
٨ ملاعق كبيره زيت
٦ بيضات ـ ڤانيليا
زيت للتحمير
٢ ملعقة جوز هند
بندق مفرى
مقدار من الشراب السكرى البارد

الطـــريقـــة :

١ ـ يغلى الماء ويضاف إليه الزيت ويترك ليغلى قليلاً ثم يضاف الدقيق مع التقليب المستمر حتى تصير العجينه كتله واحده .

٢ ـ ترفع العجينه من على النار وتترك لتهدء قليلاً ثم يضاف البيض واحده تلو الآخرى مع التقليب وإضافة الڤانيليا .

٣ ـ تشكل العجينه على شكل أصابع بواسطة الكيس والقمع وتقلى فى الزيت حتى يحمر لونها وتنشل وتوضع فى الشراب البارد .

٤ ـ تصفى وحدات بلح الشام وترص فى طبق وتجمل بجوز الهند والبندق المفرى .

أصابع زينـــب (أصابع الســـت)

المقاديـــر :

٣ أكواب دقيق
كوب سمن
كوب سميط ناعم
كوب ماء دافئ
كيس خميره جافه
ڤانيليا ـ ملعقة سكر
مقدار من الشراب البارد
زيت غزير للقلى

الطــريقـــة :

١ ـ تخمر الخميره بالطريقة المعتاده ثم يقدح السمن ويضاف إلى الدقيق ويقلب ثم تضاف الخميره وتعجن جيداً . ثم تترك لمدة ساعة حتى تخمر .

٢ ـ تشكل العجينه على هيئة أقراص صغيره وتمرر على ظهر مبشره لتعطيها الشكل المطلوب وتلف مثل الأصابع.

٣ ـ تقلى فى الزيت ثم توضع فى الشراب وتصفى وتقدم بارده .

المشبك

المقادير :

١ كوب دقيق

ملعقة سكر

ملعقة ماء زهر

كوب ماء

باكو خميره جافه

مقدار من الشراب السكرى السميك

الطريقة :

١ - تخمر الخميره ويخلط الدقيق بالماء ويضاف إليه الخميره ويعجن جيداً ويترك حتى يخمر .

٢ - يقدح الزيت وتوضع العجينه فى إناء ينتهى بشكل قمع وتصب العجينه على شكل دائرة بداخلها عدة أشكال عشوائية ثم تقلب على الوجه الآخر وتترك قليلاً حتى يصير لونها أصفر فاتح .

٣ - ترفع من على النار وتوضع فى الشراب الساخن المضاف إليه ماء الزهر .

٤ - تلف الأقراص فى ورق سوليفان بعد أن تبرد للمحافظة على طراوتها .

الكنـافـة بالمكســرات

المقاديـــر :

١/٢ كيلو كنافه شعر
١/٢ كوب سمن
كوب بندق أو عين جمل
٢ كوب شراب ســـكرى

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع الكنافه قطعاً صغيره وتدعك بنصف مقدار السمن حتى تتشرب .

٢ ـ تدهن صينية مستديره بالسمن ويوضع بها ١/٢ مقدار الكنافه مع الضغط عليها جيداً بواسطة صينية أصغر .

٣ ـ تحمص المكسرات وتفرم قليلاً وتوضع فوق الكنافه وتغطى بالنصف الآخر مع الضغط جيداً أيضاً ثم يضاف باقى السمن على الوجه .

٤ ـ تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة تقريباً حتى يحمر الوجه .

٥ ـ تخرج الصينية وتسقى بالشراب البارد السابق إعداده وتزج فى الفرن وهو لايزال ساخناً لمدة ٥ دقائق.

٦ ـ تقطع الكنافه على كل مثلثات ويجمل الوجه بقليل من المكسرات المحمره وتقدم .

كنـافـة محمـره بالقشــده



المقاديـــر :

١/٢ كيلو كنافه شعر
١/٢ كوب سمن
١/٢ كيلو قشده طازجـة
٢ كوب شراب سكرى بارد

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطع الكنافه وتحمر فى السمن مع التقليب حتى يحمر لونها .

٢ ـ توضع الكنافه بعد تصفيتها من السمن فى مصفاه ويصب فوقها كوب ماء ساخن حتى تتخلص من السمن الزائد .

٣ ـ تسقى بالشراب وتترك حتى تتصفى ثم يوضع قليل من الفستدق المحمر المفروم فى قاع صينية مستديره ويوضع فوقه نصف كمية الكنافه .

٤ ـ توضع كمية القشده فوق الكنافه وتغطى بالنصف الآخر ويضغط عليها قليلاً وتقلب فى طبق بنور وتقدم.

كنـــافـة بالبودنـج

المقاديــــر :

١/٢ كيلو كنافه شعر — **للحشو**

١/٢ كوب سمن — ٢ كوب لبن - باكو بودنج ڤانيليا

٢ كوب شراب سكرى — ملعقة كبيرة جوز هند مبشـــور

الطـــريقـــة :

١ - يجهز البودنج وذلك بإذابه البودنج فى اللبن ويحلى بالسكر ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه ويترك قليلاً حتى يبرد ثم يضاف جوز الهند مع التقليب

٢ - تقطع الكنافه قطعاً صغيره ويضاف لها نصف كمية السمن وتدعك جيداً .

٣ - تدهن صينية بقليل من السمن ويوضع ١/٢ كمية الكنافة مع الضغط عليها ثم يضاف البودنج ثم نصف كمية الكنافة الأخر ويرش الوجه بباقى السمن .

٤ - تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر الوجه .

٥ - تسقى بالشراب البارد وتزج فى الفرن مرة أخرى لمدة ٥ دقائق بعد غلق الفرن وتقدم .

كنـــافـة بالجبـــن

المقاديــــر :

نفس المقادير السابقة للحشو يستخدم ١/٤ كيلو جبنه راكوتا بالإضافة إلى ملعقة كبيره سمن .

الطـــريقـــة :

١ - نفس الخطوات السابقة .



قطائف بالمكسرات

المقادير :

١/٢ كيلو قطائف

مقدار من الشراب السكرى

٢ملعقة سمن

١/٤ كوب زيت ذره

للحشو

كوب مكسرات مفريه

(بندق - عين جمل)

٢ ملعقة سكر

٢ ملعقة زبيب

الطريقة :

١ - تخلط مقادير الحشو وتحشى وحدات القطايف الطازجة وتغلق من الأطراف جيداً مع الضغط عليها .

٢ - تقلى وحدات القطايف فى السمن والزيت وتوضع فى الشراب البارد ثم تنشل وتصفى وتوضع فى طبق عميق وتقدم .

قطائف بالبودنج



المقادير :

١/٢ كيلو قطائف

كوب بودنج سابق الإعداد

مقدار من الشراب السكرى

٢ ملعقة جوز الهند مبشور

الطريقة :

١ - نفس طريقة القطائف السابقة .

قطائف بالقشـده والمكسرات

المقاديـــر :

١/٢ كيلو قطائف

١/٢ كيلو قشده طازجة

كوب شراب سكرى

٢ ملعقة فستدق مفرى

٢ ملعقة ســـــمن

٢ ملعقة زيت ذره

الطــريقـــة :

١ ـ تشكل القطائف على شكل قراطيس ويبلل طرفها بالماء وتغلق جيداً .

٢ ـ تقلى فى السمن والزيت حتى يحمر لونها وتنشل وتوضع فى الشراب البارد ثم توضع فى مصفاه للتخلص من الشراب الزائد .

٣ ـ تحشى بالقشده ويرش الوجه بالفستق المفرى وترص فى أطباق وتقدم .



بقـــلاوة بالمكســرات

المقاديـــر :

١/٢ كيلو جلاش
كوب مكسرات مفريه
مقدار من الشراب البارد

كوب سمن
ملعقة كبيره سكر

الطـــريقــة :

١ ـ تدهن صينية مستطيله بالسمن ويرص فيها الجلاش طبقات مع دهان الطبقات بالسمن دهاناً خفيفاً .

٢ ـ تخلط المكسرات المفريه والسكر وتوضع فوق الجلاش ثم يرص باقى الجلاش بنفس الطريقة السابقة .

٣ ـ تقطع البقلاوة سمبوسكات صغيره ويرش وجهها بالسمن الساخن .

٤ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يصير الوجه وردياً ثم تسقى بالشراب البارد وترد فى الفرن الساخن بعد غلقه لمدة ٥ دقائق وتقدم .

بقـــلاوة بالبـودنـج (نمـوره)

المقاديـــر :

١/٢ كيلو جلاش
كوب سمن
٢ كوب شراب سكرى

الحشـو

كوب لبن ـ ٢ ملعقة كبيره نشا
١ ملعقة سمن
ملعقة جوز هند مبشور
ملعقة ماء ورد

الطـــريقــة :

١ ـ يذاب النشا فى اللبن على البارد ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلظ القوام ثم يضاف إليه ملعقة السمن وماء الورد و جوز الهند ويترك حتى يبرد .

٢ ـ نتبع نفس الطريقة السابقة فى العمل على أن تقطع مربعات كبيره نوعاً ما .



الحجـــازيــة

المقاديـــر :

٣ كوب دقيق
١ كوب سميط ناعم
باكو خميره جافه
كوب سمن
١/٢ كوب زيت ذره

للحشو
٥ ملاعق كبيره سكر
كوب بندق مفرى
ملعقة ماء ورد
ملعقة كبيرة قرفة

الطـــريقـــة :

١ - يخلط الدقيق والسميط ويضاف إليه السمن والزيت ويُشَّرب جيداً بأطراف الأصابع حتى تختفى السمن .

٢ - تخمر الخميره بالطريقة المعتاده وتضاف إلى الخليط السابق .

٣ - تخلط مقادير الحشو ويضاف لها ماء الورد .

٤ - تدهن صينية مستطيلة بالسمن ويوضع نصف كمية العجين ثم يوضع الحشو ويغطى بالنصف الثانى من العجينه على أن يسوى باليد ثم يزين الوجه بخطوط طوليه وعرضيه بواسطة شوكه .

٥ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تمام التسوية ويكون لون الوجه وردياً ثم تترك حتى تبرد وتقطع قطعاً مربعه وتقدم .

كيكــة دقيق الــذره بالعجــوه

المقاديـــر :

٣ كوب دقيق ذره
١ كوب دقيق أبيض
١ ١/٢ كوب سكر
٣/٤ كوب سمن
٣ بيضات
١/٤ كوب زيت ذره
باكو بكينج بودر
باكو ڤانيليا
١/٢ كوب لبن أو عصير برتقال
١/٢ كيلو عجوه منزوعة النوى

الطـــريقـــة :

١ - يضرب السمن والزيت بالمضرب السلك أو الكهربائى جيداً حتى تصير هشه مع إضافة السكر بالتدريج أثناء الضرب .

٢ - يضاف البيض والڤانيليا مع الضرب ثم ينخل الدقيق والبكينج بودر ويضاف على الخليط السابق مع التقليب .

٣ - يضاف اللبن أو عصير البرتقال حسب الحاجة حتى تتكون عجينه سميكه .

٤ - تدهن صينية مستطيله بالسمن وترش بقليل من الدقيق ويصب فوقها نصف كمية العجين .

٥ - تشكل العجوة باليد على شكل قطع رفيعه وترص فوق العجينه ثم تغطى بالنصف الثانى من العجينه وتساوى بالطرف المستوى لسكين .

٦ - تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٣/٤ ساعة على أن تهدء درجة حرارة الفرن بعد إرتفاع العجين وتترك حتى يحمر الوجه .

٧ - تترك حتى تبرد قليلاً وتقطع قطعاً مستطيله ورفيعه بعرض ٣ سم وتقدم .

كيـــك اسـفنجى

المقاديـــر :

٣ أكواب دقيق
١ ١/٢ كوب سكر
٥ بيضات
٣/٤ كوب سـمن
ڤانيليا - بكينج بودر
كوب لبن أو كوب عصير برتقال

الطــريقــة :

١ - يضرب السمن والسكر جيداً مع إضافة البيض والڤانيليا حتى يصير الخليط سميكاً نوعاً ما .

٢ - ينخل الدقيق والبكينج بودر ثم يضاف إلى الخليط السابق مع التقليب ثم يضاف اللبن أو عصير البرتقال بالتدريج .

٣ - تدهن صينية بالسمن وترش بقليل من الدقيق ويصب فيها الخليط السابق .

٤ - تزج فى فرن متوسط الحارة لمدة ١/٤ ساعة ثم تهدء درجة الحرارة وتترك لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر الوجه .

٥ - تقلب على منخل سلك وتترك حتى تبرد بعيداً عن تيار الهواء .

يمكن إضــافة بعض قطع الفاكهة المجففـه المقطـعـه (مشمشية أو قراصيه أو زبيب) إلى العجين قبل الخبز.

كيــك بالـزبـادى

المقاديـــر :

كوب زبادى
٣ بيضـــــات
كوب سـكر
كوب من الشراب السكرى
كوب دقيق
١/٤ كيلو قشده أصابع
باكو بكينج بودر
ڤانيليـــا

الطــريقــة :

١ - يخفق البيض ويضاف إليه الڤانيليا ثم يضاف الزبادى والسكر مع الضرب بالمضرب السلك أو الكهربائى .

٢ - ينخل الدقيق والبكينج بودر ويضاف إلى الخليط السابق مع التقليب .

٣ - تدهن صينية بالسمن وتبطن بالدقيق ويصب فيها الخليط .

٤ - تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٣/٤ ساعة حتى يحمر الوجه .

٥ - تسقى الصينية فور خروجها من الفرن بالشراب البارد وتترك قليلاً حتى تتشرب ثم تقطع مربعات وتجمل بقطع القشده وتقدم .

بسيمة

المقادير :

١/٢ كيلو جوز هند مبشور
١/٢ كيلو سكر
١/٢ لتر لبن
١ ملعقة بكينج بودر
كوب دقيق
١/٤ كيلو سمن

الطريقة :

١ ـ يسيح السمن على النار ويضاف إليه اللبن والسكر مع التقليب جيدا حتى يذوب السكر ثم تترك حتى تبرد .
٢ ـ يخلط الدقيق وجوز الهند والبكينج بودر ويضاف إلى الخليط السابق ويقلب .
٣ ـ تدهن صينية بالسمن دهناً جيداً ويصب بها الخليط السابق ويسوى باليد ثم يقطع على شكل سمبوسكات .
٤ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة حوالى ١/٤ ساعة ثم تترك حتى تبرد وتقدم .

شكلمه

المقادير :

٣ أكواب جوز هند مبشور ناعم
١ ١/٢ كوب دقيق
١/٢ باكو بكينج بودر
ڤانيليا
١ ١/٢ كوب سكر بودره
مقدار من الشراب السكرى
بياض بيضتين

الطريقة :

١ ـ يضرب البيض والڤانيليا ثم يضاف السكر مع الضرب حتى يغلظ قوامه .
٢ ـ يخلط الدقيق وجوز الهند والبكينج بودر ثم يضاف إلى الخليط السابق .
٣ ـ تدهن صينية بالسمن وتوضع العجينه وتساوى باليد .
٤ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر الوجه قليلاً ثم تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد وتقطع حسب الرغبة .

وحدات الشكلمه (باللبن المكثف)

المقادير :

علبة لبن مكثف ومُحلى
ملعقة سمن
١/٤ كيلو جوز هند مبشور
ملعقة سكر بودره
ملعقة دقيق
ڤانيليا

الطريقة :

١ ـ يضاف جوز الهند إلى اللبن المكثف وتضاف الڤانيليا وتعجن جيداً .
٢ ـ تدهن صينية بالسمن وترش بالدقيق وسكر البودره .
٣ ـ توضع وحدات الشكلمه بواسطة ملعقة على شكل أهرامات .
٤ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٥ دقائق حتى يحمر الوجه وتقدم .

هريسه



المقادير :

١ كيلو سميط	١/٢ كيلو سكر
كوب سمن	مقدار من الشراب السكرى
كوب ماء - ڤانيليا	٢ ملعقة كبيره طحينه بيضاء

الطريقة :

١ - يخلط السميط والسكر و١/٢ كوب سمن والماء حتى تتكون عجينه .

٢ - تدهن صينية مستطيله بمقدار كاف من السمن ثم يوضع فوقها الطحينه .

٣ - تفرد العجينه وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر الوجه .

٤ - يسخن الشراب ويضاف إليه ١/٢ كوب السمن وتسقى به الهريسه فور خروجها من الفرن ثم تعاد مرة أخرى إلى الفرن الساخن لمدة ٥ دقائق .

٥ - تترك حتى تبرد قليلاً ثم تقطع وتقدم .

يمكن تجميل وجه الهريسه بوحدات البندق المحمص قبل الخبز .

روانى

المقادير :

١٠ بيضات	ذره ملح - ڤانيليا
٢ كوب سميط	كوب شراب سكرى خفيف
١/٤ كوب سكر	١/٤ كيلو قشده أصابع
٣/٤ كوب سمن	

الطريقة :

١ - يضرب البيض والڤانيليا مع إضافة السكر بالتدريج أثناء الضرب .

٢ - يضاف الملح إلى السميط ويسيح السمن وتضاف إلى الخليط السابق وتعجن بالسميط حتى تصير عجينه متماسكه .

٣ - تدهن صينية بالسمن وتبطن بالدقيق ويصب فيها الخليط السابق .

٤ - تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ثم تسقى بالشراب السكرى البارد .

٥ - تقطع قطعاً مربعه ويجمل الوجه ويقطع القشده وتقدم.

رشـــيديـه

المقاديـــر :

٢/١ ١ كوب نشا ناعم
٢ كوب ماء
٢/١ كوب سمن
٢/١ كوب زبيب
٢ ملعقة كبيره ماء ورد
٢/١ كوب فستدق
كوب سكر بودره
٢/١ كوب عصير رمان

الطـــريقـــة :

١ ـ يذاب النشا فى الماء ويضاف إليه السكر وماء الورد وعصير الرمان .

٢ـ يقدح السمن على النار ويضاف إليه الخليط السابق ويرفع على النار مع التقليب حتى تتكون عجينه .

٣ ـ تهدء النار مع التقليب من وقت لآخر حتى تفك العجينه وتصير مثل الكسكسى .

٤ ـ يضاف الزبيب والفستدق وتقدم ساخنه .

يضاف عصير الرمان لإعطاء العجينه اللون البنفسجى المميز .



بســبوســه بالـزبــادى

المقاديـــر :

٢ كوب سميط ناعم
١ كوب زبادى
٢/١ ١ كوب سكر
٢ ملعقة سمن
٢ ملعقة بكينج بودر
٢ ملعقة طحينه بيضاء
٤/١ كوب لوز مقشر
٢ كوب شراب مضاف إليه ٢ ملعقة سمن

الطـــريقـــة :

١ ـ يدعك السميط والسكر وملعقة كبيره سمن ومضاف إليه البكينج بودر ويعجن بالزبادى .

٢ ـ تدهن صينية مستطيله بالسمن والطحينه ثم تصب فوقها العجينه وتساوى باليد وتقطع مربعات ويجمل كل مربع بواحده لوزه .

٣ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٤/٣ ساعة حتى يحمر الوجه ثم تسقى بالشراب الدافئ وهى ساخنة ثم توضع مرة أخرى فى الفرن الساخن لمدة ٥ دقائق ثم تترك حتى تبرد وتقطع قطعاً مربعه وتقدم .

مهلبية بالفستدق

المقادير :

٣ أكواب لبن
٣/٤ كوب سكر
٣ ملاعق نشا ناعم
ملعقة كبيره ماء ورد
قليل من الفستق المفرى

الطريقة :

١ ـ يذاب السكر والنشا وماء الورد فى اللبن على البارد ثم يرفع على نار هادئه مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام.
٢ ـ تغرف فى أطباق صغيره أو كاسات وتترك حتى تبرد قليلاً ثم يجمل الوجه بالفستدق المفرى وتقدم .

أرز باللبن

المقادير :

٣ أكواب لبن
٢ ملعقة كبيره نشا
١/٢ كوب أرز
١ ١/٢ كوب سكر
ملعقة كبيره ماء ورد
كوب مكسرات مفريه
٢ ملعقة قرفه ناعمه

الطريقة :

١ ـ يسلق الأرز فى كوب ماء ، ثم يذاب السكر والنشا فى اللبن على البارد ويضاف إليه ماء الورد ويضاف إلى الأرز المسلوق مع التقليب المستمر حتى يغلى .
٢ ـ تهدء النار ويترك حوالى ١/٤ ساعة مع التقليب من وقت لآخر .
٣ ـ يغرف الأرز فى أطباق ويترك حتى يبرد .
٤ ـ يجمل الوجه بالقرفه والمكسرات قبل التقديم .

أرز مطحون باللبن

المقادير :

٣ أكواب لبن
٢ ملعقة كبيره نشا
١/٢ كوب أرز مطحون
٢ ملعقة ماء ورد
١ ١/٢ كوب سكر
قرفه ـ فستدق مطحون

الطريقة :

١ ـ يذاب الأرز والنشا والسكر وماء الورد ويقلب جيداً بالمضرب السلك ثم يرفع على النار مع التقليب المستمر حتى يغلى .
٢ ـ يترك على نار هادئة لمدة ١/٤ ساعة مع التقليب من وقت لآخر ثم يغرف فى أطباق صغيره ويترك حتى يبرد ثم يجمل بالقرفه والفستدق المفرى ويقدم .

كشـــك الفقـــراء

المقاديـــــر :

١/٤ كيلو لوز

١ ١/٢ لتر لبن

ثمره جوز هند أوكوب جوز هند مبشور

كوب سكر

كوب نشا أرز

ملعقة كبيره ماء ورد

١/٤ كوب فستق مفرى

الطــــريقـــــة :

١ - ينقع اللوز فى الماء البارد لمدة ساعة ثم تنزع القشره الخارجية كذلك ينقع جوز الهند فى ١/٤ كوب لبن لمدة ساعة أيضا ثم يصفى من اللبن ويعصر جيداً .

٢ - يفرم اللوز ويخلط مع جوز الهند ويذاب فى مقدار اللبن مع إضافة السكر ويقلب ثم يرفع على النار ويترك حتى يغلى .

٣ - يذاب النشا فى ١/٤ كوب لبن و يضاف إلى الخليط السابق مع مراعاة التقليب على نار هادئة لمدة ٥ دقائق حتى يغلظ قوامه .

٤ - يضاف ماء الورد ويرفع من على النار ويغرف فى طبق عميق ويترك حتى يبرد ثم يجمل الوجه بالفستدق المفرى وقليل من جوز الهند المبشور .

عاشـــوراء

المقاديــر :

١/٢ كيلو قمح مقشور
١ ١/٢ لتر لبن
٣ أكواب سكر
١/٢ كوب لوز مسلوق
١/٢ كوب زبيب
ملعقة كبيره ماء ورد
١/٢ كوب نشا ناعم

الطـريقــة :

١ - ينقع القمح ويسلق من اليوم السابق ويترك فى الماء المغلى حتى الصباح .

٢ - تصفى نصف كمية القمح المسلوق (البليله) ويترك النصف الآخر صحيحاً .

٣ - يضاف اللبن والسكر والنشا وماء الورد إلى البليله وترفع على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه .

٤ - يضاف الزبيب أثناء الغلى ثم تغرف العاشوراء فى طبق عميق ويجمل الوجه بأنصاف اللوز المحمص وجوز الهند ، تترك حتى تبرد وتقدم .

مهلبيــة قمــر الــديــن

المقاديــر :

١/٢ كيلو قمر الدين
كوب سكر
١/٢ كوب زبيب
١/٢ كوب نشا ناعم
١/٢ كوب ماء
جوز هند مبشور
مكسرات مطحونه
مشمشية مقطعه

الطـريقــة :

١ - يقطع قمر الدين ويضاف إليه السكر ويغطى بالماء ويغلى على النار لمدة ١٠ دقائق ثم يترك لمدة ١/٢ ساعة ثم يصفى .

٢ - يذاب النشا فى الماء ويضاف إلى قمر الدين المصفى ويغلى على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه مع إضافة الزبيب والمشمشية المقطعة ويترك ليغلى قليلاً .

٣ - يغرف فى أطباق صغيره ويجمل الوجه بجوز الهند والمكسرات المطحونه .

يمكن عمل المهلبية السابقه بعصير البرتقال والجزر الأصفر المسلوق والمصفى بدلاً من قمر الدين على أن يستخدم ٢ كوب عصير برتقال بالإضافة إلى ١/٢ كيلو جزر أصفر مع باقى المقادير المستخدمة .



خشــــاف التفـــاح

المقاديـــر :

١ كيلو تفاح
كوب سكر
لتر ماء
عصير ليمونه

الطــريقـــة :

١ - يقشر التفاح ويقطع أربع أجزاء على أن يحفظ فى ماء مضاف إليه عصير ليمونه .

٢ - يذاب السكر فى الماء ويرفع على النار حتى يغلى مع نزع الريم ثم يضاف التفاح ويترك ليغلى على نار هادئة مع نزع الريم ويترك حتى تمام النضج .

٣ - يترك حتى يبرد ويغرف فى أطباق صينى ويقدم .

يمكن عمل العديد من أنواع الخشاف من الفواكهه الطازجة مثل الكمثرى - المشمش - الخوخ .

خشــــاف الفــاكهـــة المجففـــه

المقاديـــر :

١/٢ كوب مشمشية
١/٢ كوب قراصيه
١/٤ كوب زبيب كبير
٦ حبات تين جاف
لتـــر ماء
١/٢ كوب وِشنا
٢ ملعقة كبيره سكر
صنوبر - لوز مسلوق
عصير ليمونه

الطــريقـــة :

١ - يضاف السكر والماء وعصير الليمــون ويغلى على النار لعمل شراب خفيف مع نزع الريم من على الوجه .

٢ - تغسل المقادير السابقه من الفاكهه المجففه على أن يقطع التين نصفين وتضاف إلى الشراب أثناء الغلى ويترك ليغلى لمدة ٥ دقائق .

٣ - تترك الفواكه منقوعه فى الشراب الساخن لمدة ساعة على الأقل حتى تبرد ثم يضاف الصنوبر واللوز المسلوق والمنزوع القشره الخارجيه ويفتح نصفين .

٤ - يغرف الخشاف فى أطباق شفافه ويقدم .



قراصية بالكريمة

المقادير :

- ١/٢ كيلو قراصية
- ١/٤ كيلو سكر
- عصير ١/٢ ليمونه
- لتر ماء
- ١/٢ كيلو كريم لبانى
- ١/٨ كيلو لوز مقشر
- ٢ ملعقة كبيره صنوبر

المقادير :

١ ـ يضاف السكر إلى الماء وعصير الليمون ويرفع على النار حتى يغلى مع التقليب ونزع الريم أولاً بأول حتى يتكون شراب خفيف .

٢ ـ تغسل القراصية وتضاف إلى الشراب وتترك تغلى لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة حتى يصبح الشراب سميكاً ويترك ليبرد .

٣ ـ يضاف الصنوبر واللوز المسلوق والمقشر إلى القراصية وتترك لتبرد لحين التقديم .

٤ ـ عند التقديم تغرف القراصية فى أطباق صغيره ويجمل الوجه بالكريمه اللبانى الطازجة .

البريوش

المقادير :

١ كيلو دقيق - ذره ملح
٥ بيضات
١ ١/٢ كوب سكر
كوب ونصف لبن
كوب زبده
٢ باكو خميره جافه
١/٤ ملعقة صغيره مستكه
١/٤ ملعقة صغيره محلب
كوب زبيب

الطريقة :

١ - تخمر الخميره بالطريقه المعتاده ثم ينخل الدقيق ويضاف إليه الملح .
٢ - تطحن المستكه والمحلب وتضاف إلى الدقيق والسكر ثم يضاف البيض المخفوق والزبد وتقلب المقادير جيداً مع إضافة اللبن.
٣ - تضاف الخميره وتعجن جيداً ثم يضاف الزبيب ويقلب مع العجينه وتترك حتى تخمر جيداً فى مكان دافئ حوالى ساعة تقريباً .
٤ - تقطع العجينه قطعاً متساويه وتلف على شكل أسطوانه بسمك ١ ١/٢ سم ثم تلف على شكل دوائر .
٥ - يدهن الوجه بالبيض المخفوق ويرش بقليل من السكر ثم يترك ليخمر مرة أخرى حوالى ساعة ثم يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .

معمولة بالمكسرات

المقادير :

٢ كوب دقيق + كوب سميط
١/٤ ملعقة ملح
٣/٤ كوب سمن
٢ باكو خميره جافه
كوب ماء دافئ للعجن

للحشو :

كوب بندق مدقوق
١/٢ كوب سميط ناعم
١/٢ كوب سكر
٢ ملعقة ماء ورد
ملعقة كبيره قرفه

الطريقة :

١ - تخمر الخميره بالطريقة المعتاده ثم ينخل الدقيق والملح ويضاف إليه السمن ويفرك بأطراف الأصابع حتى يتشرب ثم تضاف إليه الخميره وتعجن المقادير جيداً مع إضافة الماء الدافئ حسب الحاجة حتى تتكون عجينه قابله للتشكيل .
٢ - تترك العجينه حتى تخمر فى مكان دافئ لمدة ساعة ثم تقطع قطعاً صغيره متساويه .
٣ - تخلط مقادير الحشو وتبلل بماء الورد وتحشى بها وحدات العجينه وتشكل على هيئة أقراص مستديره وبحمل الوجه بعمل خطوط طوليه وعرضيه بالشوكه .
٤ - تخبز فى فرن حار لمدة ١/٢ ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم .

معمـــولـة بالعجـــوه

المقاديــــر :

نفس مقادير المعموله السابقه

للحشـــو :

١/٢ كيلو عجوه منزوعه النواه وتهرس مع ملعقة كبيره سمن

الطــريقـــة :

١ ـ نفس الطريقة السابقه .

قـرص بالعجـــوه

المقاديـــر :

١ كيلو دقيق
١/٨ كيلو سمسم
١ كوب سمن
١ كوب زيت ذره
١/٢ كيلو عجوه منزوعة النواه
١/٤ ملعقة ملح
٢ باكو خميره بيره جافه
كوب ماء دافئ للعجن
١/٨ كيلو يانسون

الطـريقـــة :

١ - ينخل الدقيق والملح ويوضع فى إناء عميق من المعدن ويعمل به حفره ويوضع بها السمسم بعد تنظيفه .

٢ - يقدح الزيت والسمن ويضاف بالتدريج إلى السمسم مع التقليب حتى يحمر لون السمسم .

٣ - تقلب المقادير السابقه بملعقة حتى يتشرب السمن فى الدقيق ثم يرش اليانسون فوق الدقيق ويقلب جيداً .

٤ - تخمر الخميره بالطريقه المعتاده وتضاف إلى الدقيق مع العجن وإضافة الماء الدافئ حسب الحاجة . تترك العجينه لمدة ساعة حتى تخمر ثم تقطع قطعاً صغيره متساويه .

٥ - تفرم العجوة ويضاف إليها ملعقة كبيره سمن وملعقة سمسم وتشكل على هيئة كور صغيره .

٦ - تحشى وحدات العجينه بالعجوه وتبط براحة اليد لتشكل وحدات القرص .

٧ - تخبز فى فرن حار لمدة ١/٤ ساعة حتى يحمر الوجه .

كحـك بالعجـــوه

المقاديـــر :

١ كيلو دقيق
٢ باكو خميره بيره جافه
١ كيلو عجوه منزوعة النواه
١/٤ ملعقة ملح
١/٢ كيلو ســمن
ماء دافئ للعجن
١/٨ كيلو سمسم
١٠ جم بهار كحك (يتكون من المحلب - القرفه - القرنفل - الحبهان - الكافور - وكبابه صينى - خميره عرب)

الطـريقـــة :

١ - ينخل الدقيق والملح والبهار ويوضع فى إناء عميق من المعدن وينقى السمسم ويوضع فى حفره فى منتصف الدقيق .

٢ - يقدح السمن ويضاف على السمسم مع التقليب حتى يحمر لونه ثم يقلب السمن مع الدقيق بواسطة ملعقة حتى يتشرب .

٣ - تخمر الخميره وتضاف فوق الدقيق وتعجن جيداً مع إضافة ماء دافئ حسب الحاجة ثم تترك فى مكان دافئ حتى يخمر .

٤ - تفرم العجوه ويضاف إليها ملعقة كبيره سمن وملعقة سمسم وتشكل على هيئة أصابع .

٥ - تقطع العجينه قطعاً متساويه وتشكل على هيئة أصابع وتحشى بالعجوه وتلف على شكل حلقات وتنقش بالمنقاش . ثم تترك قليلاً حتى تخمر .

٦ - يخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة ثم يترك حتى يبرد .

٧ - يرش الكحك بالسكر البودره ويقدم .

كحـك بالعجميـه

المقاديـــر :

نفس المقادير السابقه للكحك وللحشو تستبدل العجوه بالعجميه .

مقـاديـر العجميـه :

٣ فنجان عسل نحل

٣ ملاعق كبيره دقيق

٣ ملاعق كبيره سمن

٣ ملاعق سمسم

٣ ملاعق ماء دافئ

١/٤ كيلو عين جمل مقشر

الطـريقــة :

طريقــة عمل العجميـه :

١ ـ يحمر السمسم فى السمن حتى يحمر لونه ثم يضاف الدقيق مع التقليب حتى يصفر لونه .

٢ ـ يضاف العسل مع التقليب ثم يضاف الماء ويقلب حتى تتكون عجينه .

٣ ـ تترك العجينه لتبرد ويقطع عين الجمل قطعاً صغيره ويقلب معها ثم يحشى بها وحدات الكحك على أن يشكل على هيئة كور مستديره .

٤ ـ تبطط وحدات الكحك وتترك لتخمر وتخبز بالطريقة السابقه وترش بالسكر .

الغـريبـــه

المقاديـــر :

١/٢ كيلو سمن

١/٤ كوب سكر بودره

٢ كوب دقيق

مقدار من اللوز المقشر أو وحدات قرنفل

الطـريقــة :

١ ـ يضرب السمن بالمضرب الكهربائى مع إضافة السكر بالتدريج لمدة ١/٤ ساعة حتى تصير مثل الكريمة .

٢ ـ ينخل الدقيق ويضاف بالتدريج ويقلب حتى يتشرب جيداً .

٣ ـ تشكل العجينه على هيئة كور مستديره ويضغط عليها من المنتصف بنصف لوزه أو واحدة قرنفل .

٤ ـ تخبز فى فرن هادئ لمدة ١٠ دقائق وتترك حتى تبرد .



بتى فور

المقادير :

١ كيلو دقيق
٨ بيضات
٣/٤ كيلو زبد
باكو ڤانيليا - باكو بيكنج بودر
١/٤ كيلو سكر بودره
٢ ملعقة كبيره كاكاو خام

الطريقة :

١ - يخفق الزبد جيداً بالمضرب الكهربائى حتى يصير مثل الكريمة مع إضافة السكر بالتدريج .

٢ - يخفق البيض والڤانيليا جيداً ثم يضاف إلى الخليط السابق مع التقليب .

٣ - ينخل الدقيق والبكينج بودر ويضاف بالتدريج إلى الخليط السابق حتى تتكون عجينه قابلة للتشكيل .

٤ - تقسم العجينه إلى قسمين ويشكل النصف الأول بواسطة قمع ذو طرف مشرشر على شكل وردات .

٥ - يخلط الكاكاو مع النصف الآخر من العجينه ويشكل بنفس الطريقه .

٦ - يخبز البتى فور فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة ويترك حتى يبرد .

٧ - يلصق البتى فور كل أثنين معاً (واحدة بيضاء وواحدة بالكاكاو) بواسطة ملعقة صغيره من مربى المشمش ويجمل الطرف بالشيكولاته الفورماسيل أو جوز الهند المبشور أو المكسرات المفريه .

بسكوت اليانسون

المقادير :

٢ ١/٢ كوب دقيق
٢ ملعقة يانسون
كوب سكر بودره
باكو ڤانيليا
٤ بيضات
باكو بكينج بودر
١/٣ كوب زيت ذره

الطريقة :

١ - يضرب البيض جيداً مع إضافة الڤانيليا ثم يضاف السكر بالتدريج حتى يصير الخليط هشاً .

٢ - ينخل الدقيق والبكينج بودر ويضاف إليه اليانسون ثم يضاف إلى الخليط السابق مع التقليب حتى تتشكل عجينه لينه نوعاً .

٣ - تدهن صينية مستطيله بالزيت ويصب بها الخليط السابق ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة ثم يترك حتى يبرد قليلاً .

٤ - يقطع أصابع ويرص فى صوانى ويعاد مرة أخرى إلى الفرن لمدة ١/٤ ساعة حتى يحمر لونه ويصبح جافاً .

كـرورپـــــا

المقاديـــر :

١ كيلو دقيق - ذره ملح
١ كوب سمن
١/٢ كوب زيت ذره
بيضه - ملعقة ڤانيليا
٢ باكو خميره جافه
١ كوب سكر
١ كوب ماء دافئ للعجن

الطــريقـــة :

١ - ينخل الدقيق والملح ويوضع فى إناء عميق يقدح السمن والزيت ويصب فوق الدقيق ويقلب حتى يتشرب جيداً ويترك حتى يبرد .

٢ - تخمر الخميره وتضاف إلى الخليط السابق وتعجن بالماء الدافئ وتترك العجينه حتى تخمر ثم تقطع قطعاً صغيره وتبرم على شكل أصابع رفيعه وتلف من الطرفين على شكل دوائر متقابله أو حرف (S) .

٤ - يرب البيض بقليل من الڤانيليا ويدهن بها الوجه . ثم تترك حتى تخمر لمدة ساعة .

٥ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعة حتى يحمر الوجه ويقدم .

بســـكوت النـوشـــادر

المقاديـــر :

١ كيلو دقيق
١/٣ كيلو سكر بودره
١/٤ كيلو سمن أو زبد
١٠ بيضات
ملعقة بكينج بودر
١ ملعقة كبيره نوشادر
١/٤ كوب زيت ذره
كوب لبن

الطــريقـــة :

١ - يضرب السمن والسكر بالمضرب الكهربائى ويضاف إليه البيض والڤانيليا مع الضرب المستمر حتى يصير هشا مثل الكريمه .

٢ - يذاب النوشادر فى اللبن الدافئ ويراعى وضعه فى إناء عميق ثم يضاف إلى الخليط السابق .

٣ - ينخل الدقيق ويضاف البيكنج بودر إلى الخليط السابق مع التقليب حتى تتكون عجينه .

٤ - تشكل وحدات البسكوت بالماكينه ويرص فى صينية.

٥ - يدهن الوجه بالبيض المخفوق والڤانيليا ويخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه.



بسكوت لانكشير

المقاديـــر :

٣ أكواب دقيق
١ كوب سمن
١ كوب سكر
١ كوب كورن فلاور
٣ بيضات
باكو بكينج بودر
باكو ڤانيليا
٢ ملعقة كاكاو خام

الطـــريقـــة :

١ ـ يضرب السمن جيداً بالمضرب الكهربائى ويضاف إليه السكر مع الضرب المستمر ثم يضاف إليه البيض بالتدريج مع إضافة الڤانيليا .

٢ ـ يخلط الدقيق والكورن فلاور والبكينج بودر ويضاف إلى الخليط السابق مع التقليب حتى تتكون عجينه قابلة للتشكيل .

٣ ـ تقسم العجينه نصفين ويضاف إلى قسم منها الكاكاو الخام ويعجن مرة أخرى .

٤ ـ يشكل البسكوت على هيئة كور صغيره الحجم ويرص فى صوانى .

٥ ـ تزج فى فرن هادئ لمدة ١٠ دقائق ويترك حتى يبرد .

٦ ـ تلصق وحدات البسكوت بالمربى وتجمل بالشيكولاته الفورماسيل .

القـــراقيـــــش

المقاديـــر :

٣ أكواب دقيق
٢ ملعقة كبيره سمن
١/٢ كوب زيت
١ ملعقة كبيره يانسون
١ ملعقة كبيره شمر
باكو خميره جافه
ماء دافئ للعجن
١/٤ ملعقة ملح

الطـــريقـــة :

١ ـ ينخل الدقيق والملح ويوضع فى إناء عميق ويوضع السمسم فى حفرة فى المنتصف.

٢ ـ يقدح الزيت والسمن ويصب فوق السمسم مع التقليب حتى يحمر لونه ثم يقلب الخليط حتى يتشرب الدقيق .

٣ ـ يضاف اليانسون والشمر إلى الدقيق مع التقليب .

٤ ـ تخمر الخميره بالطريقة المعتاده وتضاف إلى الدقيق وتعجن جيداً مع إضافة الماء الدافئ حسب الحاجة ، تترك العجينه لمدة ساعة حتى تخمر .

٥ ـ تشكل على هيئة شرائط بعرض ٣ سم وتبط باليد قليلاً وتقطع بالورب ثم تخبز فى فرن حار لمدة ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه .



٢ ـ المربــــات



مربى الفـــراولـه

المقاديـــر :

١ كيلو فراوله
عصير ليمونه
١ كيلو سكر

الطـــريقـــة :

١ ـ تغسل الفراوله وينزع العنق الأخضر ويضاف إليها السكر وترفع على النار مع التقليب .
٢ ـ ينزع الريم أولاً بأول وتترك على نار هادئة .
٣ ـ يضاف الليمون قبل تمام النضج بـ ٥ دقائق ثم ترفع من على النار وتترك قليلاً حتى تصير دافئه .
٤ ـ تعبأ فى برطمانات نظيفة وجافه ثم تغلق جيداً وتحفظ فى الثلاجة .

مربى المشـــمـــش

المقاديـــر :

١ كيلو مشمش (منزوع النواه)
١ كيلو سكر
١/٢ كوب ماء
عصير ليمونه

الطـــريقـــة :

١ ـ يغسل المشمش وينزع النواه ثم يوزن ويضاف إليه السكر ويترك لمدة ساعتين قبل رفعه على النار .
٢ ـ يضاف إليه الماء ويرفع على النار مع التقليب مع نزع الريم أولاً بأول ثم تهدء النار ويترك حتى تمام التسويه (حوالى ساعة).
٣ ـ يضاف الليمون قبل النضج بـ ٥ دقائق وتترك المربى حتى تهدء قليلاً ثم تعبأ فى برطمانات نظيفه ومعقمه وتحفظ فى الثلاجة .

مربى البرقوق

المقادير :

١ كيلو برقوق

١ كيلو سكر

عصير ليمونه

الطريقة :

١ ـ نفس طريقة مربى المشمش .

مربى الخوخ

المقادير :

١ كيلو خوخ

١ كيلو سكر

عصير ليمونه

الطريقة :

١ ـ نفس طريقة مربى المشمش .

مربى التين

المقادير :

١ كيلو تين

١ كيلو سكر

عصير ليمونه

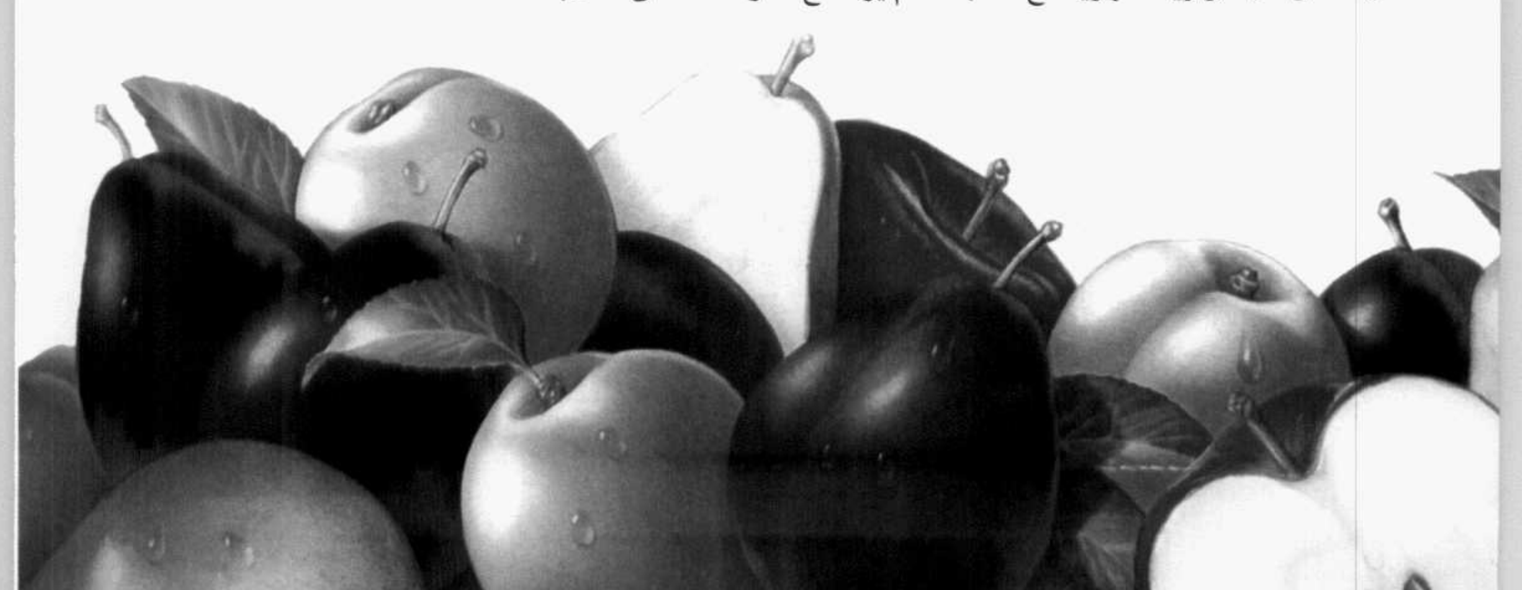
١/٤ ملعقة قرنفل مسحوق

الطريقة :

١ ـ يغسل التين ويقشر ويقطع مكعبات ثم يوضع طبقات بالتبادل مع السكر ويترك لمدة ٦ ساعات .

٢ ـ يرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يعقد السكرثم يضاف الليمون والقرنفل ويراعى نزع الريم كلما ظهر .

٣ ـ تترك المربى لتهدء ثم تعبأ فى برطمانات معقمه وتحفظ فى الثلاجة .



مربـــى الجـــوافـــــه

المقاديـــــر :

١ كيلو جوافه (بعد التصفيه)
عصير ليمونه
١ كيلو سكر
١/٢ كوب ماء

الطــــريقـــــة :

١ - تغسل الجوافه وتقطع حروفها بالسكيـــن وتقطـــع ٤ أجزاء وتضرب فى الخلاط وتصفى .

٢ - يضاف إليها السكر والماء وتقلب جيداً ثم ترفع على نار هادئة مع التقليب ونزع الريم أولاً بأول .

٣ - يضاف لها عصير الليمون قبل تمام التسويه بـ ٥ دقائق ثم ترفع من النار وتترك حتى تهدء ثم تعبأ فى برطمانات وتحفظ فى الثلاجة .

مربـــى بلـــح ســــمانى

المقاديـــــر :

٨٠ بلحه سمانى
عصير ليمونه
١ كيلو سكر
١/٤ كيلو لوز مسلوق
ملعقة قرنفل مطحون
قشر ٢ ثمره يوسفى

الطــــريقـــــة :

١ - يقشر البلح ويضاف إليه ٢ كوب ماء ويرفع على النار لمدة ١٠ دقائق .

٢ - ينزع النوى وتحشى كل بلحه بنصف لوزه مسلوقه ثم يضاف السكر إلى الماء المتبقى من السلق ويرفع على النار ليغلى .

٣ - يضاف البلح والقرنفل وقشر اليوسفى المغسول والمقطع قطعاً رفيعه ويترك على النار حتى يعقد السكر على أن يضاف عصير الليمون قبل النضج بـ ٥ دقائق .

٤ - ترفع المربى وتترك حتى تهدء وتعبأ فى برطمانات وتحفظ فى الثلاجة .

مربـــى الجـــزر

المقاديـــــر :

١ كيلو جزر أصفر
عصير ليمونه
١ كيلو سكر
قشر يوسفى

الطــــريقـــــة :

١ - يغسل الجزر ويكحت قشره ثم يفرم مع قشر ٢ ثمره يوسفى .

٢ - يوضع الجزر والسكر بالتبادل ويترك لمدة ٦ ساعات ثم يرفع على نار هادئة مع التقليب ونزع الريم كلما ظهر .

٣ - يضاف عصير الليمون وتترك لتغلي لمدة ٥ دقائق ثم ترفع من على النار .

٤ - تعبأ المربى فى برطمانات معقمه وتحفظ فى الثلاجة .

مربـــى التـفـــاح

المقاديــــر :

١ كيلو تفاح
١ كيلو سكر
عصير ليمونه
كوب ماء

الطــريقـــة :

١ ـ يغسل التفاح ويقشر ويقطع ترنشات ويوضع فى إناء به ماء وليمون .

٢ ـ يغلى على النار لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى من الماء.

٣ ـ يضاف السكر إلى الماء المتبقى من السلق ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلى ثم يضاف التفاح المسلوق ويترك على نار هادئة مع نزع الريم أولاً بأول

٤ ـ يضاف عصير ليمونه إلى المربى وتترك لتغلى لمدة ٥ دقائق ثم ترفع وتترك لتهدء وتعبأ فى برطمانات نظيفه وتحفظ فى الثلاجة .

مربـــى الكمثــــرى

المقاديــــر :

١ كيلو كمثرى صلبه (ناشفه)
١ كيلو سكر
عصير ليمونه

الطــريقـــة :

١ ـ نفس طريقة مربى التفاح .

مربـــــى اللارنــــج

المقاديــــر :

١ كيلو لارنج
١ كيلو سكر
٢ كوب ماء
عصير ليمونه

الطــريقـــة :

١ ـ يبشر القشر الخارجى للارنج بالمبشره ثم تنقع الثمار فى ماء بارد لمدة ١٢ ساعة مع تغيير الماء من وقت لآخر .

٢ ـ تقطع الثمره نصفين وينزع القلب ويصفى ثم يضاف إليه السكر ويرفع على النار .

٣ ـ تقطع قشره اللارنج إلى شرائح رفيعه وتضاف إلى السكر وتترك لتغلى على نار هادئة مع التقليب من آن لآخر ونزع الريم .

٤ ـ يضاف عصير الليمون وتترك المربى تغلى لمدة ٥ دقائق ثم ترفع وتترك حتى تهدء وتعبأ فى برطمانات وتحفظ فى الثلاجة .

٣ ـ المشـــروبـات

حلبه محـوجـه

المقاديـــر :

- ١/٨ كيلو حلبه محوجه
- ٢ ملعقة سمسم
- ٢ ملعقة سمــن
- ٤ ملاعق سكر
- ١/٢ لتر ماء
- بندق محمص مطحون

الطـــريقـــة :

١ ـ يحمر السمسم فى السمن حتى يحمر لونه ثم تضاف إليه الحلبه وتقلب قليلاً ثم يضاف الماء مع التقليب ثم يضاف السكر .

٢ ـ يترك على النار حتى يغلظ قوامها ثم تصب فى فناجين ويجمل بالبندق المفرى .

مغات محمر

المقاديـــر :

- ١/٨ كيلو مغات
- ٢ ملعقة سمسم
- ٢ ملعقة سمن
- ٤ ملاعق كبيره سكر
- ١/٢ لتر ماء
- بندق محمص مفرى

الطـــريقـــة :

١ ـ نفس طريقة الحلبه المحوجه .

خــــروب

المقاديـــر :

كوب خروب مطحون

لتر ماء - كوب سكر

الطـــريقـــة :

١ - يوضع السكر على النار مع التقليب حتى يحمر لونه (كراميل) ثم يضاف إليه الخروب ويقلب قليلاً .

٢ - يضاف الماء ويترك ليغلى لمدة ٥ دقائق ثم يرفع من على النار .

٣ - ينقع الخروب لمدة ٦ ساعات ثم يصفى ويعبأ فى زجاجات نظيفه ويحفظ فى الثلاجة .

دوم

المقاديـــر :

١ كوب دوم مطحون

لتر ماء - كوب سكر

الطـــريقـــة :

١ - نفس طريقة عمل الخروب .

تمــر هنـــدى

المقاديـــر :

١/٤ كيلو تمر هندى مجفف

١/٢ ١ لتر ماء

٢ كوب سكر

الطـــريقـــة :

١ - يغسل التمر ويغطى بالماء ويرفع على النار لمدة ٥ دقائق ثم يترك منقوع فى الماء لمدة ٦ ساعات .

٢ - يصفى أولاً بشاشه نظيفه ثم يصفى مره أخرى بورق ترشيح أو ورق كلينكس حتى نحصل على شراب رائق ذو لون ذهبى .

٣ - يحلى الشراب بالسكر ويعبأ ويحفظ فى الثلاجة .

عـرقســوس

المقاديـــر :

١/٨ كيلو عرقسوس

١/٢ ١ لتر ماء

ملعقة كبيره بيكربونات الصوديوم

الطـــريقـــة :

١ - يدعك العرقســـوس مع البيكربونات جيـــداً ويرش بقليل من الماء ثم يترك لمدة ١/٢ ساعة حتى يتحول لونه إلى اللون الأسود و(يفضل تركه فى أشعة الشمس).

٢ - يذاب فى الماء ويترك منقوع لمدة ١/٢ ساعة ثم يصفى بشاشه نظيفه ويحفظ فى إناء فى الثلاجة .

٣ - عند صب العرقسوس يراعى رفع اليد قليلاً عن الأكواب حتى تتكون الرغوه المميزه على الوجه .

كركديه (العناب)

المقادير :

١/٨ كيلو كركديه جاف
لتر ماء
١/٢ كوب سكر

الطريقة :

١ ـ يغسل الكركديه ويغطى بالماء ويرفع على النار لمدة ٥ دقائق ليغلى .
٢ ـ يترك منقوع فى الماء لمدة ساعة على الأقل ثم يصفى ويحلى .
٣ ـ يحفظ فى الثلاجة لحين التقديم .



قمر الدين

المقادير :

١/٢ كيلو قمر الدين مجفف
لتر ماء
١/٢ كوب سكر

الطريقة :

١ ـ يقطع قمر الدين ويضاف إليه السكر ويغطى بالماء ويغلى على النار لمدة ٥ دقائق ثم يترك فى الماء لمدة ساعة على الأقل .
٢ ـ يصفى بمصفاه ويحفظ فى الثلاجة لحين الإستخدام .

بلح باللبن

المقادير :

١/٤ كيلو بلح جاف
١/٢ كيلو لبن

الطريقة :

١ ـ يغسل البلح ويفتح نصفين وينزع النوى .
٢ ـ يغلى اللبن ويضاف إليه البلح ويترك على نار هادئة جداً لمدة ١/٤ ساعة مع تغطية الإناء .
٣ ـ يترك بعد ذلك منقوع فى اللبن لمدة ساعتين ويقدم دافئاً .

بليلـــه باللبـــن

المقاديـــر :

كوب قمح مقشور
لتر ماء
١/٢ كيلو لبن
كوب سكر
جوز هند مبشور

الطـــريقـــة :

١ ـ يغسل القمح ويغطى بالماء ويرفع على النار لمدة ١٠ دقائق ثم يترك منقوعاً فى الماء لمدة ٨ ساعات ثم يغلى لمدة ساعتين على نار هادئة .

٢ ـ يضاف اللبن وتحلى بالسكر وتقدم مع تجميل الوجه بجوز الهند المبشور .

قـرفـــه بالزنجبيـــل

المقاديـــر :

ملعقة كبيره قرفه
١/٤ ملعقه زنجبيل
قليل من البندق المحمص المطحون
ملعقه كبيره سكر
كوب ماء

الطـــريقـــة :

١ ـ تذاب القرفه والزنجبيل والسكر فى الماء وترفع على النار حتى تغلى ثم تصب فى فنجان كبير ويجمل الوجه بالبندق المطحون .

قـرفـــه باللبـــن

المقاديـــر :

ملعقة كبيره قرفه
ملعقه سكر
كوب لبن
بندق مطحون

الطـــريقـــة :

١ ـ تذاب القرفه والسكر فى اللبن وتغلى على النار ثم تصب فى فنجان ويجمل الوجه بالبندق المطحون .

حلبـــه مغليـــه

المقاديـــر :

١/٤ كوب حلبه حصى
٣ ملاعق كبيره سكر
لتر ماء

الطـــريقـــة :

١ ـ تنظف الحلبه وتغسل وتغطى بالماء وترفع على النار لمدة ١/٤ ساعة ثم تترك منقوعه فى الماء لمدة ساعة .

٢ ـ تحلى بالسكر وتقدم ويمكن إضافة لبن إليها حسب الرغبة .

سحلب

المقادير :

٢ ملعقة كبيره سحلب ٢ ملعقة سكر
كوب لبن بندق مفرى - جوز هند مبشور

الطريقة :

١ - يذاب السحلب والسكر فى اللبن ثم يرفع على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه .

٢ - يصب فى فناجين ويجمل الوجه بالبندق المفرى وجوز الهند .

سوبيا

المقادير :

١ كوب جوز هند مبشور
١ لتر لبن
١/٤ كيلو سكر
١/٢ كوب نشا أرز
١ ملعقة صغيره ڤانيليا

الطريقة :

١ - ينقع جوز الهند فى اللبن ويترك لمدة ساعة ثم يضرب فى الخلاط ويضاف إليه السكر ونشا الأرز والڤانيليا ويقدم .

- يمكن استبدال نشا الأرز بماء الأرز المغلى وذلك بغلى ١/٢ كوب أرز فى ٢ كوب ماء لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويستخدم الماء الناتج من السلق بدلا من النشا .
- تستخدم السوبيا خلال ٢٤ ساعة على أن تحفظ فى الثلاجة .

حمص الشام (الحلبسه)

المقادير :

١/٤ كيلو حمص شامى
عصير ليمونه
١/٢ ملعقة ملح - شطه
كمون

الطريقة :

١ - ينقع الحمص لمدة ١٢ ساعة ثم يسلق لمدة ٤ ساعات.

٢ - يضاف إليه الملح والليمون والشطه والكمون ويقدم كمشروب ساخن .

بعض الوصفات المختلفة

طريقة عمل البسطرمة

المقادير :

عرق لحم فلتو
كوب ملح خشن
رأس ثوم
١/٨ كيلو فلفل بقالى (أرناؤطى)
١/٨ كيلو حلبه مطحونه

الطريقة :

١ ـ يغسل عرق اللحم ويجفف جيداً ثم يغطى بالملح جيداً من جميع الجهات .

٢ ـ يلف فى قطعة قماش نظيفه ويوضع فوقه ثقل يساعد على التخلص من الماء على أن يترك لمدة ١٢ ساعة.

٣ ـ يحضر غطاء البسطرمة وذلك بفرم الثوم ويخلط بالحلبه والفلفل الأرناؤطى ويندى بقليل من الماء حتى يشكل عجينه .

٤ ـ ينظف عرق اللحم بقطعة قماش نظيفه وتعمل له فتحة بالطرف يمرر بها دوباره لتعليق البسطرمة ، ثم يغطى العرق بالعجينه جيداً من جميع الجهات على أن تبلل ألِيد بالماء ويساوى السطح الخارجى جيداً .

٥ ـ تعلق البسطرمة فى مكان مفتوح متجدد الهواء لمدة اسبوعين قبل الإستخدام .

طريقة عمل السجق

المقادير :

١ كيلو لحم أحمر مفروم
ملح ـ فلفل ـ بهارات
١/٨ كيلو صنوبر
بعض قطع من ليه الخروف
مقدار من أمعاء الخروف الرقيقه (الهانك)

يمكن الحصول على الهانك لعمل السجق من الجزار .

الطريقة :

١ ـ تخلط المقادير السابقه وتعجن جيدا باليد حتى تتماسك .

٢ ـ ينقع الهانك فى الماء لمدة ساعة ويشطف جيداً للتخلص من الملح ثم يملأ بواسطة الماكينة المخصصه لعمل السجق ثم يعلق قليلاً فى الهواء حتى يجف ثم يحفظ فى فريزر الثلاجة

تمليح السردين

المقادير :

١ كيلو سردين
شطه
كيس ملح خشن

الطريقة :

١ - يمسح السردين بقطعة قماش نظيفه ويترك ليجف لمدة يوم فى الشمس .

٢ - يوضع قليل من الملح والشطه فى قاع كيس نايلون كبير ويرص السردين فوق طبقات بالتبادل مع الملح والشطه بحيث تكون آخر طبقة من الملح والشطه .

٣ - يخرج الهواء المتبقى من الكيس ويغلق جيداً ويحفظ فى مكان مظلم لمدة ١٥ يوم قبل الاستخدام .

عمل الفسيخ

المقادير :

١ كيلو سمك بورى
كيس ملح خشن
شطه



الطريقة :

١ - يمسح السمك بقطعة قماش وتحشى الخياشيم بالملح والشطه ويترك على ورق نشاف لمدة يوم فى الشمس حتى يتخلص من الماء .

٢ - يحضر صندوق من الخشب ويوضع فى القاع طبقة كثيفه من الملح ثم يوضع السمك طبقات بالتبادل مع الملح .

٣ - يغلق الصندوق جيداً ويترك فى مكان مظلم لمدة ٢١ يوم إلى شهر ويراعى وضع وعاء اسفل الصندوق لتلقى الماء الخارج منه .

٤ - يخرج الفسيخ من الملح ويغسل ويقطع قبل الأكل مباشراً ويقدم مع الزيت والليمون والفلفل الأخضر والبصل الأخضر .

تجفيـــف بطـــارخ الســـمك

الطـــريقـــة :

١ - تغسل أصابع البطارخ وتجفف بورق نشاف وتغطى بالملح جيداً وتوضع فى الشمس لمدة ٣ أيام حتى تجف تماماً .



تجفيـــف البــاميـــه

المقاديــــر :

١ كيلو باميه خضراء
خيط وإبره كبيره

الطـــريقـــة :

١ ـ تغسل الباميه وتجفف بفوطه ثم تلضم فى الخيط على شكل فرع طويل من ناحية الجانب العلوى .

٢ ـ تعلق الباميه فى الشمس المباشره إلى أن تجف ويميل لونها إلى الصفار وذلك خلال ١٥ يوم ، ثم تحفظ فى مكان جاف .

تجفيـــف الملـــوخيـــة

المقاديــــر :

٢ كيلو ملوخية خضراء

الطـــريقـــة :

١ ـ تقطف الملوخية وتغسل الأوراق وتجفف قليلاً ثم تترك على قطعة قماش نظيفه فى الشمس المباشره من ٥ أيام إلى أسبوع حتى يصير الورق جافاً .

٢ ـ تفرك أوراق الملوخية الجافه براحتى اليد وتنخل بمنخل سلك واسع وتحفظ فى أكياس نايلون فى درجة الثلاجة أو فى مكان جاف لحين الاستعمال .

تجفيـــف البـــازلاء

المقاديــــر :

١ كيلو بازلاء خضراء

الطـــريقـــة :

١ ـ تفصص البازلاء وتغسل ثم تعرض للشمس المباشره لمدة ١٠ أيام إلى أسبوعين حتى تجف الحبوب .

٢ ـ تحفظ فى أكياس نايلون فى مكان جاف لحين الإستخدام .

الترمس

الطريقة :

١ - يغلى ١/٢ كيلو من الترمس لمدة ساعة ثم يترك فى الماء لمدة ٥ أيام مع تغيير الماء مرة كل ١٢ ساعة .

٢ - يملح الترمس فى اليوم الخامس على أن يحفظ فى الثلاجة بعد ذلك ، ويضاف له الليمون والكمون وقليل من الشطه عند التقديم .

الحلبه الخضراء

الطريقة :

١ - ينقع ١/٢ كيلو حلبه فى الماء لمدة ١٢ ساعة ثم توضع فى مصفاه وتغطى بشاشه مبلله بالماء لمدة ٥ أيام مع مراعاة رش الشاشه بالماء من وقت لآخر حتىتزرع الحلبه ويصبح لها ساق طويله .

٢ - تحفظ فى علبه فى الثلاجة بعد ذلك .

الفول المقيلى

الطريقة :

١ - ينقى ١/٢ كيلو فول وينقع فى الماء لمدة ١٢ ساعة ثم يوضع فى مصفاه ويغطى بقطعة قماش مبلله بالماء لمدة يومين حتى يظهر الطرف الأبيض .

٢ - يوضع الفول فى الفرن لمدة ١/٢ ساعة ثم يخرج ويضاف له ملح وكمون وشطه وليمون ويحفظ فى الثلاجة.

يمكن عمل الحمص الشامى بنفس طريقة الترمس .



الوجبــات اليوميـــة

يجب مراعاة القيمة الغذائية لكل وجبة على حدى بالنسبة لوجبات اليوم كله كوحده واحده متكامله بحيث تغطى احتياجات الجسم كاملاً وتقسم الأغذية إلى **ثلاثة أقسام** :-

(أ) أغذية البناء مثل :

اللحوم - الأسماك - البيض - الجبن - الألبان بأنواعها - البقول (مثل الفول - العدس - الحمص - المكسرات) .

(ب) أغذية الوقاية مثل :

١ - الخضروات مثل السبانخ - الكرنب - البامية - الفجل - الخس - الطماطم -

٢ - الفواكهه مثل البرتقال - العنب - البلح - الموز - التين - الكمثرى .

(جـ) أغذية الطاقة الحرارية مثل :

الحبوب - الخبز - المكرونه - الأرز - البطاطس - العسل - السكر - الدهون .

■ وعند إختيار وجبة متكاملة علينا اختيار صنف أو أكثر من الأقسام الثلاثة السابقه بحيث تشتمل على أغذية البناء بحيث يراعى التأكد من وجودها بكمية كافيه ويمكن الاستعاضه عن بعض الأنواع غاليه الثمن بمواد أخرى رخيصه مثل الجبن القريش والألبان منزوعة الدسم والبقول بأنواعها .

■ ويجب اختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية ويراعى تناول جزء منها غير مطهى للتأكد من حصول الجسم على فيتامين (ج) ولذلك يجب الاهتمام بالسلطة الخضراء والفواكهه الطازجة .

■ يجب أن يضاف للوجبه بعض أصناف أغذية الطاقة والحرارة كالخبز والأرز بالإضافة إلى الزيوت والدهون المستخدمة فى عملية الطهى .

■ ويراعى التنويع فى اختيار الأصناف بحيث يحصل الجسم على احتياجاته الغذائية بسهولة . وتختلف قوائم الطعام اليومية من وجبة إلى أخرى فمثلاً بالنسبة **لطعام الإفطار** فهناك عدة نماذج يمكن تقديمها مثل :

- فول مدمس بالزيت والليمون - عيش بلدى - جبنه بيضاء - طماطم - شاى ولبن .
- بيض مسلوق - دُقة زعتر - عيش بلدى - عسل وطحينه - شاى ولبن
- طعميه مصريه - عيش بلدى - زبده ومربى - شاى ولبن
- شعريه باللبن والسكر - جبن رومى - عيش بلدى - شاى ولبن

وجبات العشاء تكون فى أكثر الأحيان مشابهه لوجبات الأفطار تقريباً مع إمكانية إضافة أصناف مثل الكبده أو السجق المحمر مثلاً .

أما بالنسبة **لقوائم الغذاء** فهى كالتالى : -

- سبانخ مطبوخه بالحمص - أرز بالطماطم - سلطة خضراء أو ليمون مملح - موز وبرتقال .
- حساء الكوارع - فته كوارع بالخل والثوم - سلطة زبادى - كرشه بالحمص - فاكهه الموسم
- حساء الخضروات بالمواسير - محاشى ضلمه مشكله - كمونيه اللحم - سلطة زبادى - مهلبيه برتقال بالجزر
- سمك مشوى - أرز أبيض بالزيت - سلطة بلدى - بابا غنوج - موز وبرتقال
- ملوخية خضراء بالأرانب - حساء الأرانب بلسان العصفور - سلطة خضراء - بقلاوة بالمكسرات .
- كشرى (مجدره) - بيض مزعلل - سلطة بذنجان بالخل والثوم النئ - سلطة بنجر - مهلبيه بالمكسرات .



قـوائـم الطعــام فــى المـنـاسـبـات الخاصــة والــولائـــم

إعتاد الناس فى مصر على إقامة المآداب والولائم فى المناسبات المختلفة ويُعرف الشعب المصرى بأنه الشعب الذى يعبر عن إحتفاله بأى مناسبه بتقديم الأكلات الخاصة بكل منها .





أولاً المأكولات الخاصة بالمناسبات والأعياد الدينية

شــهر رمضــان

يجب إحتواء وجبة الإفطار على مواد غذائية سهلة الهضم وتكفى للفترة من الإفطار إلى السحور .

ومن المهم تقديم طبق الحساء الساخن عند بدء الأكل مما يساعد على تنبيه الجهاز الهضمى بعد فترة الصيام الطويله . كما يجب أن تحتوى على السلطة مما يمد الجسم بالڤيتامينات والأملاح . كما يمكن استخدام المواد البروتينية البديله مثل الفول والعدس لما تحتويه على نسبة بروتينات عاليه بجانب الأملاح المعدنيه والنشويات .

كما يجب الإهتمام بطبق الحلو كصنف أساسى لإمداد الجسم بالطاقة .

أمثلة لقوائم إفطار شهر رمضان :

بلح باللبن ـ حساء الدجاج ـ دجاج محمر ـ ملوخية خضراء ـ عيش بلدى أو أرز ـ مخللات مشكله ـ قطايف بالمكسرات .

قمر الدين ـ حساء الطماطم ـ دقية بامية ـ أرز ـ سلطة خضراء ـ كنافه بالبودنج .

خشاف فواكهه ـ حساء العدس ـ كباب حلة ـ مكرونة بالبشاميل ـ سلطة بنجر ـ مهلبيه قمر الدين .

خروب ـ حساء السمك ـ صينية سمك بالبطاطس ـ أرز صيادية ـ سلطة بذنجان بالخل والثوم والطماطم ـ بقلاوة بالمكسرات .

تمر هندى ـ حساء الخضار المصفى ـ فخذه ضانى فى الفرن ـ أرز بالخلطة ـ سلطة خضراء ـ قطايف بالبودنج.

بلح باللبن ـ حساء الخضار ـ صينية فول بالطماطم والبيض ـ بذنجان محشى بالثوم والفلفل ـ أم على .

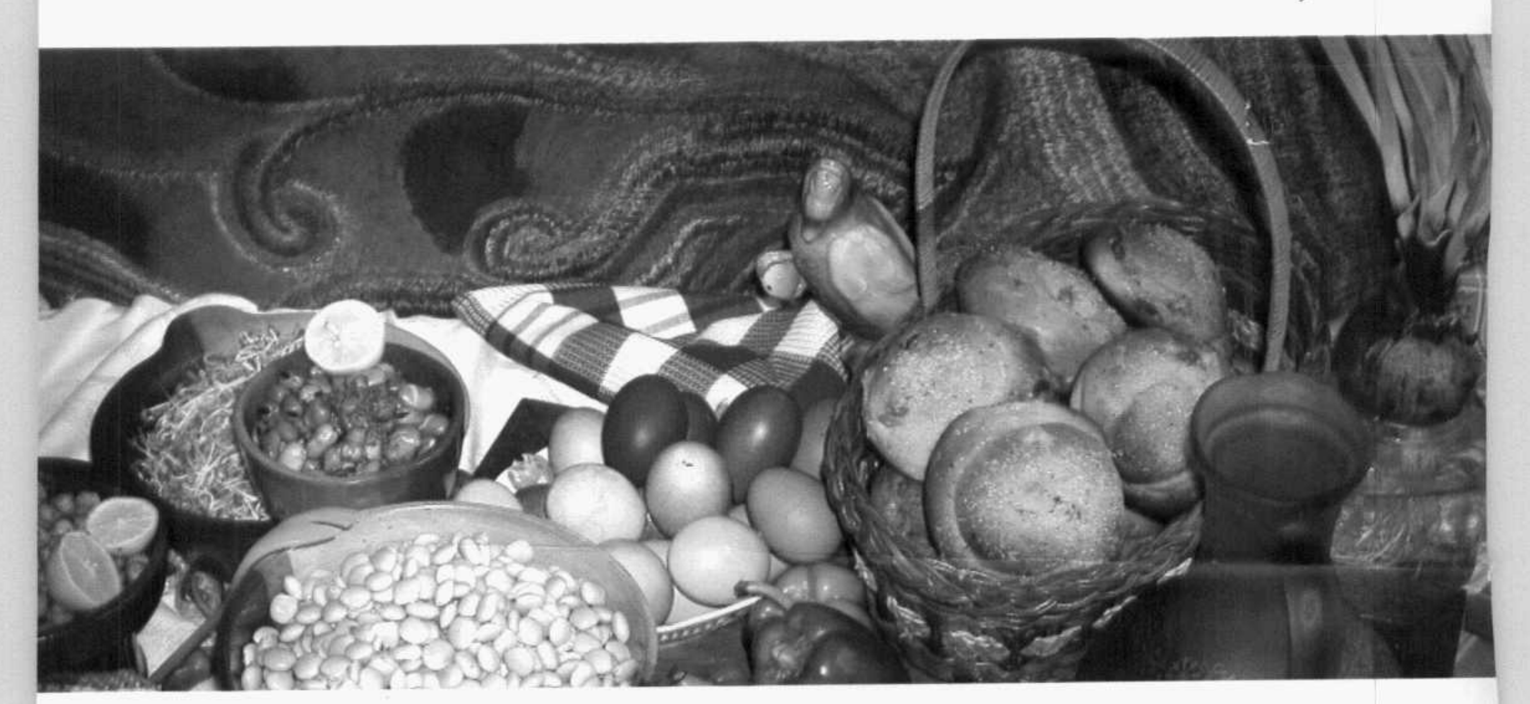
قمر الدين ـ حساء سمك صيادية ـ أرز بفواكهه البحر ـ سمك بربون أو موسى مقلى ـ سلطة بلدى ـ سلطة طحينه ـ أصابع زينب .

أما بالنسبة **لوجبة السحور** فيجب مراعاة تقديم مأكولات تحتوى على الألبان ومنتجاتها من جبن وزبادى وفواكه وبقول مثل الفول أو حساء العدس والعيش .



شــم النســيم :

إعتاد الناس على تناول الفسيخ ـ البصل الأخضر ـ الخس ـ الملانه ـ البيض الملون ـ الترمس ـ حلبة خضراء ـ فول مِقيلى



عيــد الفطــر :

إعتاد الناس على تناول الأسماك ومن أهمها السمك البكالاه المملح أو الأسماك عموماً .
بجانب الكحك ـ الغريبه ـ قرص بالعجوه ـ بسكوت اليانسون ـ بتى فور .



عيـد الأضـحى :

يتناول الناس فيه اللحم الضانى (الأضحية) بأشكاله المختلفه مثل الحساء - الفته - فخذه الخروف فى الفرن - اللحوم المشويه - كبد وكلاوى محمره وكمونيه - صينية الرقاق .

كما إعتاد الناس على تناول الترمس والفاكهه بعد أكل اللحوم حتى تساعد على الهضم .



المواســم الدينيــة

١ - **رأس السنة الهجرية** (الأول من شهر محرم من السنة الهجرية) ويقوم الناس فيه بإعداد الفطير المحشو بالعصاج والطيور مثل البط أو الأرز أو الدجاج المحمر - أرز بالخلطة مع تقديم حلوى الموسم (سمسميه - حمصيه - سودانيه - ملبن - علف - كشك) .

٢ - **موسم عاشوراء** (١٠ من المحرم من السنة الهجرية) مثل المواسم الأخرى يهتم الناس بتقديم الطيور أو اللحوم والخضروات المشكله مثل الملوخية أو البامية أو البازلاء . وتقدم العاشوراء صنف أساسى فى هذه المناسبات بالإضافة إلى الكسكسى وحلوى الموسم .

٣ - **مولد النبى** (ليلة اليوم الثانى عشر من شهر ربيع الأول من السنة الهجرية) ويقدم فيه اللحوم أو الطيور وحلوى الموسم .

٤ - **موسم رجب** (ليلة ٢٧ من شهر رجب) بمناسبة الإسراء والمعراج وتقدم فيه الطيور أو اللحوم والخضروات - حلوى الموسم .

٥ - **النصف من شعبان** (ليلة ١٥ من شهر شعبان) بمناسبة تحويل القبله من المسجد الأقصى إلى المسجد الحرام . طيور - ولحوم - خضروات مطهيه - حلوى الموسم .

أمثلة لولائم مختلفة



١ - وليمة لحوم

حساء اللحم

فخذ أو ذراع فى الفرن أو خروف أوزى بالخلطة

صينية رقاق باللحم المفروم

طاجن بامية باللحم الضانى

ورق عنب وكوسة باللحم المفروم

بذنجان بالبشاميل - أرز أبيض

سلطة خضراء - سلطة خرشوف وبنجر - مخللات مشكله

صينية كنافه أو بقلاوة بالمكسرات

كشك الفقراء - فاكهة الموسم





٢ ـ وليمـه طيـور

حساء الطيور المقدمة

بط أو دجاج بلدى محمر أو حمام محشى بالفريك (يمكن تقديم أكثر من صنف من الطيور)

أرز بالخلطة ـ ملوخية خضراء ـ بامية بورانى

كشك بالدجاج ـ رقاق باللحم المفروم ـ مخللات مشكله

سلطة بطاطس ـ سلطة خضراء

قراصيه بالكريمة ـ بلح الشام ـ فاكهة الموسم

٣ ـ وليمة أسماك

حساء سمك وقار

جمبرى مسلوق (حجم كبير) ـ برام جندوفلى وبلح البحر

أرز بفواكه البحر ـ ترانش وقار مقلى

طاجن سبيط ـ سلطة بلدى ـ بابا غنوج ـ سلطة طحينه ـ بذنجان بالخل والثوم

مهلبيه قمر الدين ـ بسيمه ـ فاكهة الموسم

الفهـــرس

(أ)

(ب)

(ق)

(ك)

(ل)

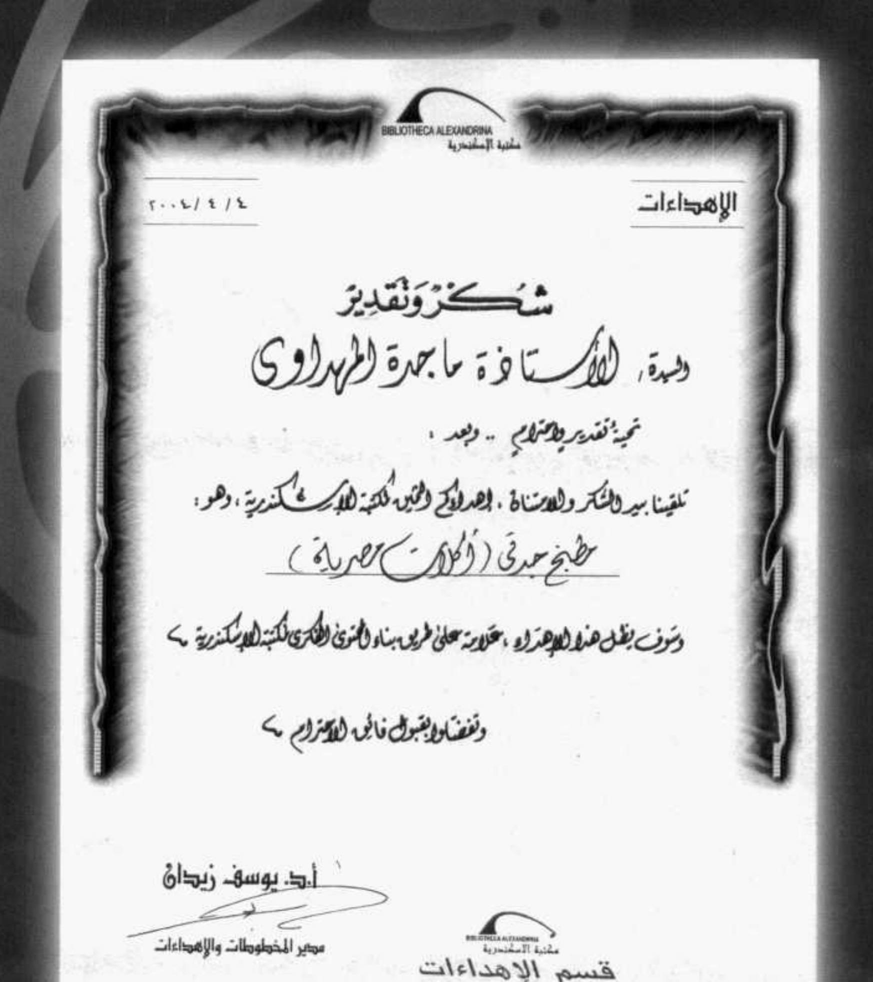
(م)

(ن)

(هـ)

(و)

تـــم بحمـــد اللـــه



BIBLIOTHECA ALEXANDRINA
مكتبة الإسكندرية

الإهداءات

٤/٤/٢٠٠٤

شكر وتقدير

السيدة/ الأستاذة ماجدة المهداوي

تحية تقدير واحترام .. وبعد ،

تلقينا بمزيد الشكر والامتنان، إهداءكم الثمين لمكتبة الإسكندرية، وهو:

مطبخ جدتي (أكلات مصرية)

وسوف يظل هذا الإهداء، علامة على طريق بناء المحتوى الفكري لمكتبة الإسكندرية،،

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،

أ.د. يوسف زيدان
مدير المخطوطات والإهداءات

مكتبة الإسكندرية
قسم الإهداءات

El Shatby, Alexandria, Egypt (21526)
Fax (203) 4830329 Phone (203) 4820300

الشاطبي - الإسكندرية - مصر (٢١٥٢٦)
فاكس: ٤٨٣٠٣٢٩ (٢٠٣) تليفون: ٤٨٢٠٣٠٠ (٢٠٣)

www.bibalex.org

الأهرام
وكالة الأهرام للتوزيع
نادي الأهرام للكتاب

شهادة تقدير

تتقدم مؤسسة الأهرام بخالص الشكر وعظيم التقدير إلى الأستاذ

ماجدة عبدالحليم المهداوي عضوية رقم / ٧٢٢٥

لما بذله من جهد متميز فى إصدار مؤلفه العلمى :

" مطبخ جدتى "

والذى يعد إضافة جديدة إلى المكتبة العربية وإثراء للبحث العلمى فى مصر والوطن العربى

القاهرة فى ٢٩/١/٢٠٠٥

المدير العام	رئيس مجلس الإدارة ورئيس التحرير
محمد هانى طلبه	إبراهيم نافع